

Kara Holmes

PRZYWRÓĆ RÓWNOWAGĘ SWOIM JELITOM

Prosty 4-tygodniowy plan,
który pomoże ci zgubić zbędne kilogramy,
przywrócić prawidłowy mikrobiom,
pozbyć się mgły mózgowej
i złagodzić poczucie niepokoju

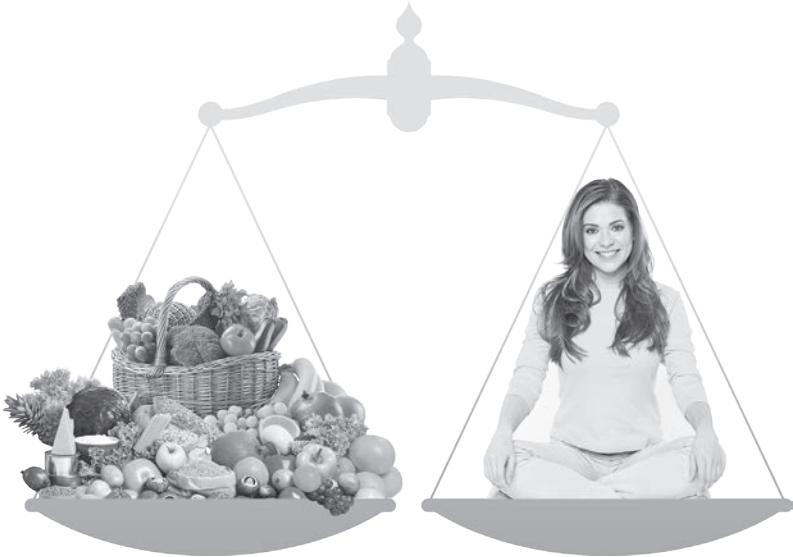


vital
GWARANCJA ZDROWIA

**PRZYWRÓĆ
RÓWNOWAGĘ
SWOIM JELITOM**

Kara Holmes

PRZYWRÓĆ RÓWNOWAGĘ SWOIM JELITOM



Prosty 4-tygodniowy plan, który pomoże ci
zgubić zbędne kilogramy, przywrócić prawidłowy mikrobiom,
pozbyć się mgły mózgowej i złagodzić poczucie niepokoju

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Jakub Kwiatkowski

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-787-6

Tytuł oryginału: *Gut Health Reset: An Easy 4-Week Plan to Help Beginners Restore Their Mind and Microbiome, Lose Weight, and Relieve Anxiety*

© Copyright Vitality Coaching Kara Holmes RN LLC, 2022

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
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 rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Chcę podziękować Mattowi Jonesowi, Janet, Davidowi,
Annie, Lori, Matthewowi, Marrion, Leslie, Bioli, Delarze,
Karen, Kellie, Zhen i Karman.

Dziękuję, że wspieracie mnie mądrością i modlitwą.

Dziękuję Ci, Panie, za użyczenie mi wiedzy,
która pozwoliła mi wydać tę książkę.
Modłę się, aby każdy, kto ją czyta, otrzymał mądrość
i uzdrowienie w takiej formie,
w jakiej potrzebuje ich najbardziej.

DZIĘKUJĘ ZA ZAKUP

Wraz z tą książką wręczam ci dwa darmowe prezenty,
aby wesprzeć twoją podróż uzdrawiania jelit:

**E-booki *Jedzenie i przepisy na uzdrowienie jelit*
oraz *Zbiór ziół i suplementów!***



Zeskanuj kod QR, aby uzyskać dostęp do własnej kopii*. Nie przegap swojej szansy na zdobycie:

- Arkuszy roboczych, które pomogą ci przyzwycząć się do nowych nawyków i śledzić postępy.
- Przewodnika dla początkujących opisującego zioła i suplementy lecznicze jelit, który odpowie na wszystkie pozostałe pytania dotyczące wspierania zdrowia jelit.
- Ponad dwadzieścia dodatkowych, przyjaznych dla środowiska przepisów na smaczne i jednocześnie zdrowe jedzenie, kawę i desery.
- Kompleksowej listy zdrowotnych zakupów.
- Pliku PDF w kolorze planu leczenia jelit do wydrukowania.
- Listy przyjaznej żywności i zamienników przekąsek.



<https://vitalitycoaching.org/guthealthresetbonuses/>

* Materiały dostępne po zeskanowaniu kodu QR prezentowane są w języku angielskim (przyp. wyd. pol.).

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
1. Dlaczego jelita są aż tak ważne?	15
2. Zerknijmy pod maskę: układ trawienny od kuchni	23
3. Czy jesteś narażony na dysbiozę jelit?	31
4. Jak działają zespół jelita drażliwego (IBS), jelita nieszczelnego oraz SIBO/SIFO?	45
5. Podstawy zdrowych jelit w codziennym życiu	71
6. Przesady żywieniowe: jak bardzo mylimy się w sprawach zdrowej żywności?	81
7. Jak jeść, by jelita były zdrowe?	91
8. Alergie pokarmowe, nietolerancje i wrażliwości	131
9. Probiotyki i suplementy dla zdrowia jelit	139
10. Naturalne środki łagodzące dolegliwości trawienne	145
11. Jak schudnąć na stałe: podejście skoncentrowane na zdrowiu jelit	159
Wnioski końcowe	166
Czterotygodniowy plan resetu jelit	167
Przepisy na zdrowe jelita	179
Zasoby	218
Przypisy	221
Źródła	232
O Autorce	252

WSTĘP

W 2007 roku nabawiłam się zaburzeń odżywiania. Zmieniły moje życie w katastrofę. Dopiero co świętowałam szesnaste urodziny i zaczęłam pierwszą pracę w knajpie z fast foodem. Był to kamień milowy w moim życiu – oznaczał odpowiedzialność i dorosłość – więc chciałam stanąć na wysokości zadania. Jednocześnie chciałam też być piękna i akceptowana, a przede wszystkim kochana. Ale jak być atrakcyjną – znaczy „szczupłą”, zgodnie z surowymi standardami społeczeństwa – gdy pracuje się przy przygotowywaniu jedzenia? Wiele razy widziałam, jak pracownicy branży gastronomicznej z roku na rok stawali się coraz bardziej otyli, a co za tym idzie – nieszczęśliwi. Zanim mi przypadł taki los, podjęłam decyzję, której zawsze będę żałować: zaczęłam wymiotować jedzeniem, by nie przybrać na wadze. Początkowo wmawiałam sobie, że mogę przestać, kiedy tylko zachcę, nawet jeśli w głębi serca wiedziałam, że to kłamstwo.

Praktykowałam te zaburzone nawyki żywieniowe nawet w wieku dwudziestu kilku lat. Wtedy jednak zaczęłam też używać ich nie tylko celem utrzymania smukłej sylwetki. Zaczęły służyć mi jako sposób na odstresowanie się po zajęciach na studiach pielęgniarzskich. Gdy nie uczęszczałam na zajęcia, wstawałam o 3 rano do pracy na pół etatu przy poborze krwi w szpitalu w centrum Minneapolis.

Rzecz jasna, mając dwadzieścia lat dorzuciłam sobie jeszcze próbę podtrzymywania życia społecznego, kładąc się przez to czasem spać o 1 w nocy. Traciłam kontrolę i nawet nie zdawałam sobie z tego sprawy. Zmuszałam się, mówiąc sobie: „Wszyscy kiedyś muszą tak ciężko pracować. Odpocznę i zajmę się zdrowiem, jak skończę szkołę”. Żyłam w przekonaniu, że moja wartość jako młodej dorosłej opierała się na samowystarczalności, sukcesach i pozorach odpowiedzialnej, dobrodusznej osoby, z którą miło spędza się czas. Skończyłam szkołę po czterech latach i niemal od razu znalazłam pracę, ale nawet wtedy, mimo wysiłku i starań, by dbać o zdrowie, zaczynałam czuć się coraz gorzej.

Nawet jeśli moje serce dalej biło, pozwalając mi chodzić do pracy, angażować się w związki i jeść dobrze, nie czułam, że naprawdę żyję. Byłam jak zaprogramowany robot i w końcu zaczęły doganiać mnie tego konsekwencje.

Kłopoty narastały stopniowo. Najpierw zaczęłam przybierać na wadze, wcale nie jedząc więcej. Moja odpowiedź? Mniej jedzenia, więcej ruchu. Uznałam, że to efekt braku dyscypliny i że muszę ciężiej pracować nad sylwetką. Poprzez rygorystyczne diety udało mi się nieco schudnąć, ale kilogramy od razu wróciły z nawiązką. Zaczęłam doświadczać zachcianek i tracić wszelkie siły do życia, stając się cieniem własnej osoby – co wtedy uważałam za „normalne” życie. Jestem pewna, że słyszałeś wiele takich historii albo że sam doświadczyłeś już tej okrutnej spirali.

Potem zaczęłam być nerwowa. Martwiłam się, cóż, praktycznie o wszystko. Poszłam z tym do lekarki, bo poza lękiem czułam się niesamowicie przygnębiona. Przepisała mi antydepresanty. Działały przez kilka miesięcy, ale potem znowu zaczęłam ześlizgiwać się w otchłań. Chodziłam do pracy, wracałam do domu, oglądałam telewizję i kładłam się spać – tak w kółko wyglądał mój każdy dzień. Gdy miałam wolne, ćwiczyłam i starałam się jak mogłam, by dobrze jeść.

Starałam się utrzymać przeciętną ilość węglowodanów w diecie, a tłuszcze ograniczałam do minimum. Dziwiło mnie jednak to, że nie byłam w stanie utrzymać takiego rytmu, który uważałam za zdrowe odżywianie. Bywały dni, gdy objadałam się bez końca, pijąc przy tym więcej alkoholu, niż powinnam. W końcu na mojej twarzy i szyi zaczęły pojawiać się czerwone wysypki. Zastanawiałam się, czy to jakaś alergia. Obracanie głowy sprawiało mi fizyczny ból, a to, jak zaczerwienienia wpływały na mój wygląd, wywoływało emocjonalne cierpienie. Zniecierpliwiona brakiem odpowiedzi, odwiedzałam coraz więcej lekarzy i wykonywałam kolejne badania skóry i krwi, które na nic nie wskazywały. Stresował mnie fakt, że nie rozumiałam, co się ze mną dzieje. W panice szukałam diet eliminacyjnych i sterydów, myśląc, że są sensownym rozwiązaniem. Sterydy pomogły, ale wiedziałam, że nie są długoterminowym rozwiązaniem. Dieta eliminacyjna za to była zbyt rygorystyczna, bym mogła ją utrzymać, biorąc pod uwagę moje doświadczenia z zaburzeniami odżywiania. Zaczynałam powoli godzić się z tym, że tak teraz będzie wyglądać moje życie i że powinnam się do niego po prostu przyzwyczaić.

Później, w 2018 roku, moje życie zmieniło się nie do poznania. Zmartwiony przyjaciel zasugerował, że może powinnam skupić się na zdrowiu jelit, twierdząc że mogą one pomóc w moich problemach ze skórą. Słyszałam już wcześniej, jak ważne w dbaniu o ogólne zdrowie są jelita, ale nigdy nie poświęcałam im zbytnej uwagi. Byłam jednak wtedy otwarta na wszelkie potencjalne rozwiązania – codzienne życie stało się już nie do zniesienia.

Zaczęłam interesować się zdrowiem swoich jelit i tym, jak może ono wpłynąć na moją skórę i ogólne samopoczucie. Dowiedziałam się, że dbanie o jelita wpływa na wydolność praktycznie wszystkich pozostałych organów. Mogłam przykładowo wpisać jakkolwiek chorobę albo objaw wraz z hasłem „zdrowie jelit” w wyszukiwarce internetowej i natychmiast pojawiłyby się szereg artykułów, badań

naukowych i filmików instruktażowych. Natychmiast przyciągnęło to moją uwagę. Pełna ekscytacji zadzwoniłam do przyjaciółki, która była trenerką zdrowia i fitness, po rekomendacje dotyczące tego, co według niej powinnam zrobić, by zadbać o jelita. Przedyskutowaliśmy kilka pomysłów na zmiany w diecie i suplementy, które mogłabym wypróbować i które pomogły wcześniej innym. Dzięki tej rozmowie miałam wreszcie jakiś plan działania.

W ciągu następnych sześciu tygodni doświadczałam cudu za cudem. Lata chronicznych wzdęć zniknęły jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Nawet nie zdawałam sobie sprawy, jak to na mnie wpływało. Całkowicie zniknęła też wysypka. Co więcej, mój umysł też wreszcie zaznał spokoju – stał się jak czyste niebo po deszczowym dniu. Czułam się tak, jakbym do tej pory szła przez życie z związanymi oczyma.

W ciągu tych sześciu tygodni całkiem zanikły moje zaburzenia odżywiania – to być może największy cud, jakiego doświadczyłam. Rozpoczął się proces zrzucania piętnastu kilogramów, które przylepiły się do mojego ciała w trakcie lat życia z kiepskimi jelitami i ogólnoustrojowym stanem zapalnym. Szybko nauczyłam się, że zwalczanie zapalenia i dbanie o jelita stanowią odpowiedź na niemal wszystkie moje problemy. Zanim zaczęłam na to uważać, czułam się napuchnięta i żyłam w dyskomforcie, ale nie byłam na tyle świadoma, by przypisać te wrażenia zapaleniu. Jako że testy na zapalenie ogólnoustrojowe nie były przystosowane do mojego mikrobiomu jelitowego, zawsze wracałam do domu z wynikiem negatywnym.

Prawdopodobnie wzięłeś tę książkę do ręki, bo ty albo ktoś ci bliski ma problemy ze zdrowiem. Zmagasz się z bolesnymi wzdęciami, zgagą, zatwardzeniem, biegunkami, mgłą mózgową, paraliżującym lękiem albo niezdolnością do utraty wagi mimo dołożenia wszelkich starań? Może cierpisz na kilka z tych dolegliwości – może na wszystkie. Założyłabym się, że jesteś sfrustrowany czytaniem

o objawach w Google. Pewnie byłeś już u lekarza na badaniach, ale powiedziano ci: „Dobre wieści! Wszystko w normie”. Być może już myślisz: *Czy ja oszalałem? Przecież sobie tego nie wymyśliłem!*

Jestem tu, by powiedzieć ci, że nie, nie jesteś szalony – i nie tylko tobie doskwierają takie problemy. Dobrze znam uczucie beznadziei i frustracji po „normalnych” wynikach badań, mimo tego, że czujesz jak daleko naprawdę od „normy” się znajdujesz. Zachodni wzór opieki zdrowotnej ma tendencje do zapewniania cię, że „wszystko w porządku” albo że „nie ma powodu do zmartwień”, szczególnie gdy czujesz, jak twoje zdrowie wymyka ci się spod kontroli. Nie żyjesz już pełnią życia. Nie, *nic* nie jest w porządku.

Jako była pielęgniarka nocna, wierzę, że medycyna osiągnęła niesamowity poziom i ma swoje miejsce we współczesnym świecie. Zauważam jednak, że filozofia medycyny Zachodu to przede wszystkim biznes. Niestety nie jestem już pewna, czy jej głównym celem jest w ogóle jeszcze poprawa twojego stanu. Zachodnia medycyna nie powie ci, że z niektórymi chronicznymi schorzeniami da się żyć, i że niektóre są wyleczalne poprzez pozbycie się przyczyny problemu. Jeśli zatem jesteś ciekaw, jak zrobić to w swoim życiu, i jeśli nie jesteś zadowolony z bycia wysyłanym do kolejnych aptek po jeszcze więcej pigułek, to świetnie! Wierzę w dietę, która nie zawiera w sobie zdrowotnych „odsetek”, stopniowo składających się i rosnących aż do dnia, w którym lekarz zdiagnozuje u ciebie wysokie ciśnienie, cukrzycę i niebezpiecznie wysoki cholesterol, po czym przepisze ci insulinę i statynę. Wciskano nam kit na temat tego, co powinniśmy uważać za zdrowe, i nauczono nas bezkrytycznie słuchać lekarzy. Jaki z tego wynika problem? Nikomu to nie służy i najwyższa pora na zmianę.

Moim głównym celem w tej książce jest służyć ci pomocą poprzez pokazanie ci w przystępny sposób, jak ważne są twoje jelita w dbaniu o twoje ogólne samopoczucie. Zbyt często leczenie jelit

staje się zbyt skomplikowane, a jego zawilości tłumaczy się w sposób, który zniechęca nawet najbardziej inteligentne osoby do podjęcia potrzebnych kroków. Jeśli mi się to uda, wypełnię również swój drugi cel – napełnię cię entuzjazmem do działania wspartego informacjami, które ci wręczam. Na własne oczy doświadczysz poprawy w zdrowiu, której pilnie ci potrzeba. Pielęgnowanie jelit poprawi twoje samopoczucie, pomoże z lękami, a nawet wzmoży libido. Być może wpłynie nawet na relacje z osobami, które cię otaczają.

Jak dużo warta jest dla ciebie radość z życia – taka, jakiej nie doświadczyłeś od lat? Jak bardzo chcesz czuć się młody, zdrowy i energiczny? Każdy z nas może doświadczyć tego na nowo. Odkryjmy zatem, jak zdrowie jelit może pomóc ci osiągnąć to, i wiele więcej.

Nie musisz być ekspertem w dziedzinie zdrowia, by zrozumieć, jak osiągnąć zdrowie jelit. Informacje zawarte w tej książce pomogą ci pozbyć się bólu żołądka, wzdęć, problemów ze zdrowiem psychicznym i z utratą wagi i – co najważniejsze – zaopatrzą cię w wiedzę, jak pozostać zdrowym przez resztę życia. Wyobraź sobie siebie za trzydzieści lat, czującego się zdrowo, młodo i energicznie. Wyobraź sobie, jak wdzięczny sobie wtedy będziesz za tych kilka drobnych zmian, które naprowadzą cię na właściwą drogę w dbaniu o swoje zdrowie. A teraz wróć do chwili obecnej. Im szybciej zaczniesz wprowadzać zmiany, tym szybciej poczujesz poprawę. Nigdy nie jest za wcześnie ani za późno, by postawić swoje zdrowie na pierwszym miejscu.

DLACZEGO JELITA SĄ AŻ TAK WAŻNE?

Być może słyszałeś powiedzenie: „Wszystkie choroby zaczynają się w jelitach”, wypowiedziane po raz pierwszy przez Hipokratesa, który jest znany jako ojciec współczesnej medycyny. To ważne stwierdzenie, ale wciąż niekonkretne. *Co to znaczy w moim przypadku?* – być może się zastanawiasz. Zejdźmy zatem głębiej.

Gdy uczyłam się, by być pielęgniarką, nigdy nie przeczytałam ani jednego akapitu o mikrobiomie jelitowym w podręcznikach zdrowia ogólnego, biologii i anatomii. Nie wspomniano o tym nawet na zajęciach z fizjologii. Skoro zdrowie jelit jest tak ważne, dlaczego nie zamieszczono na jego temat żadnego wstępu, szkolenia ani nawet wzmianki?

Podręczniki medyczne i programy szkoleniowe oparte są na udokumentowanych przypadkach, bo leczenie musi być przeprowadzane rzetelnie. Porządne badania na temat mikrobiomu jelit zaczęły być prowadzone dopiero około roku 2000. Dziś istnieje ich ponad pięćdziesiąt tysięcy. Ta liczba oznacza, że wiele jest jeszcze do odkrycia w dziedzinie zdrowia jelit, a także fakt, że ta tematyka zaczyna być uważana jako krytyczna część naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Innym ekscytującym aspektem tych badań jest to,

że stanowią one dowód podstawowej roli jelit jako fundamentu naszego ogólnego zdrowia.

Dopiero gdy przesłam kryzys zdrowotny w 2017 roku, zaczęłam należycie interesować się stanem zdrowia moich jelit oraz tym, jaką rolę ten stan pełnił w moim tajemniczym schorzeniu. Uzdrowienie jelit i obserwowanie, jak zmienia się całe moje życie, otworzyło mi oczy. Te przeżycia wpływają dziś na to, jak teraz pomagam swoim klientom. Wartości odżywcze i stan mikrobiomu jelitowego to pierwsze kwestie, które staramy się ustalić u osób, które nie radzą sobie z utrzymaniem równowagi poziomu cukru we krwi i z objadaniem się.

Zdrowie jelit określa się, badając w pierwszej kolejności stan wyściółki jelit i jakość mikrobiomu. Termin ten odnosi się przede wszystkim do fizycznego stanu i funkcjonowania fizjologicznego różnych obszarów przewodu pokarmowego¹. Ludzki mikrobiom składa się z bakterii, wirusów i mikrobów zamieszkujących wewnątrz i na zewnątrz ciała. Wewnątrz jelit żyje ponad sto bilionów organizmów mikrobiologicznych – to więcej niż od trzydziestu do czterdziestu bilionów komórek składających się na ciało dorosłego człowieka². Mikroorganizmów jest zatem około trzy razy więcej niż komórek, z których się składamy! Niedopowiedzeniem byłoby stwierdzić jedynie, że mikrobiom jelitowy ma potencjał wpłynąć na nasze zdrowie. Te malutkie organizmy pomagają poprzez:

- przygotowywanie układu immunologicznego do walki ze szkodliwymi bakteriami i wirusami³;
- zamienianie witaminy K₁ w K₂, co wspiera zdrowie układu kostnego⁴;
- produkowanie witaminy B₁₂ – bakterie posiadają, w przeciwieństwie do roślin, enzymy pozwalające na stworzenie tego związku⁵;
- wspieranie rozwoju zdrowej tkanki układu trawiennego.

Jak jelita mogą podupać na zdrowiu?

Mikrobiom jelitowy komunikuje się i wpływa na nasze zdrowie. Może też zostać uszkodzony przez inne problemy dotyczące nasze ciało. Najczęstszą przyczyną chorych jelit jest dysbioza. Ten termin określa sytuację, w której populacja mikrobiologiczna jest w szkodliwy sposób zachwiana – ilość bakterii jest zbyt duża, pomocne mikroorganizmy są w mniejszości – co wywołuje lawinę problemów⁶. Jako że jelita i układ odpornościowy są tak ściśle ze sobą związane, problemy z jelitami wpływają na naszą obronę przed drobnoustrojami i rozpoznawanie zagrożeń znajdujących się w naszym organizmie.

Gdy borykałam się z problemami z moim zdrowiem, takimi jak opisana wcześniej wysypka, otoczenie opieką moich jelit nie przyszło mi do głowy, bo nie potrafiłam sobie wyobrazić wnętrza mojego ciała. Za to gdy dzieje się coś z naszą skórą, włosami lub zębami, od razu ruszamy do działania, bo problem jest tuż przed nami – widzimy go w lustrze, przed którym stoimy.

Uzdrowienie tkanki jelitowej i wsparcie mikrobiomu nie tylko pomoże na trawienie i zdrowie układu pokarmowego – zauważysz też znikające pryszcze, pokłady energii, lepszy sen i poprawę zdrowia psychicznego.

Jest też duża szansa, że czytasz tę książkę, bo już doświadczasz objawów, chorób, frustracji i dolegliwości, i szukasz na nie odpowiedzi.

Możliwe, że doświadczasz problemów z trawieniem, mgły mózgowej lub wzdęć, które przeszkadzają ci w codziennym życiu. Możliwe, że tkwisz w niekończących się zmaganiach z przybieraniem na wadze mimo ograniczania kalorii i licznych ćwiczeń. Dlaczego tak się dzieje, opiszę w drugim rozdziale. Może nawet walczysz z poważnymi problemami, które dotknęły twoje zdrowie

psychicznego, jak lęki, depresja i ataki paniki. Bardzo możliwe, że tego typu dolegliwości wskazują na dysbiozę jelitową i że twój mikrobiom potrzebuje wsparcia^{7,8}. W skład objawów dysbiozy jelitowej zaliczają się⁹:



Ochota na słodycze
i wrażliwość
na jedzenie



Choroby
autoimmunologiczne



Bóle stawów



Nadmierne gazy



Mgła mózgowa
i rozkojarzenie



Ból brzucha
i wzdęcia



Częste bóle głowy
i migreny



Zmęczenie
i bezsenność



Niecelowa
zmiana wagi



Nieregularność trawienia
(częste biegunki
i zatwardzenia)



Wahania nastroju,
depresja, lęki



Wysypki
i pryszcze

Ilustracja 1

Dysbiozę w naszym ciele może wywołać wiele czynników, ale na szczęście droga do wyzdrowienia wygląda podobnie w każdym

przypadku. Następne rozdziały pomogą ci zyskać głębsze zrozumienie tego, co sprawia, że zdrowie jelit może gwałtownie się pogorszyć, oraz tego, co można na to zaradzić.

Najpierw zajmijmy się obecnym stanem twoich jelit. Wypełnij poniższy test, by określić jak wygląda ich zdrowie.

Pamiętaj, by skonsultować się z lekarzem przed wprowadzeniem gwałtownych zmian dietetycznych, włączeniem do diety ziół i suplementów oraz przed zmianą stosowanych leków.

Test samooceny zdrowia jelit

Instrukcje: Zapisz swoje odpowiedzi na poniższe pytania 1-10 na osobnej kartce lub na stronie 3 dodatku PDF.

Następnie przewróć stronę, by poznać wyniki.

1. Czy cierpisz z powodu rewolucji żołądkowych, zgagi, refluksu lub wzdęć?

Rzadko/Nigdy – 0

Czasami – 1

Często – 2

2. Czy czujesz się zmęczony lub wyczerpany?

Rzadko/Nigdy – 0

Czasami – 1

Często – 2

3. Czy cierpisz na nietolerancję pokarmową (gazy, ból brzucha, biegunki, mdłości)?

Rzadko/Nigdy – 0

Czasami – 1

Często – 2

4. Czy miewasz silną ochotę na słodkie jedzenie?

Rzadko/Nigdy – 0

Czasami – 1

Często – 2

5. Czy cierpisz na problemy ze snem?

Rzadko/Nigdy – 0

Czasami – 1

Często – 2

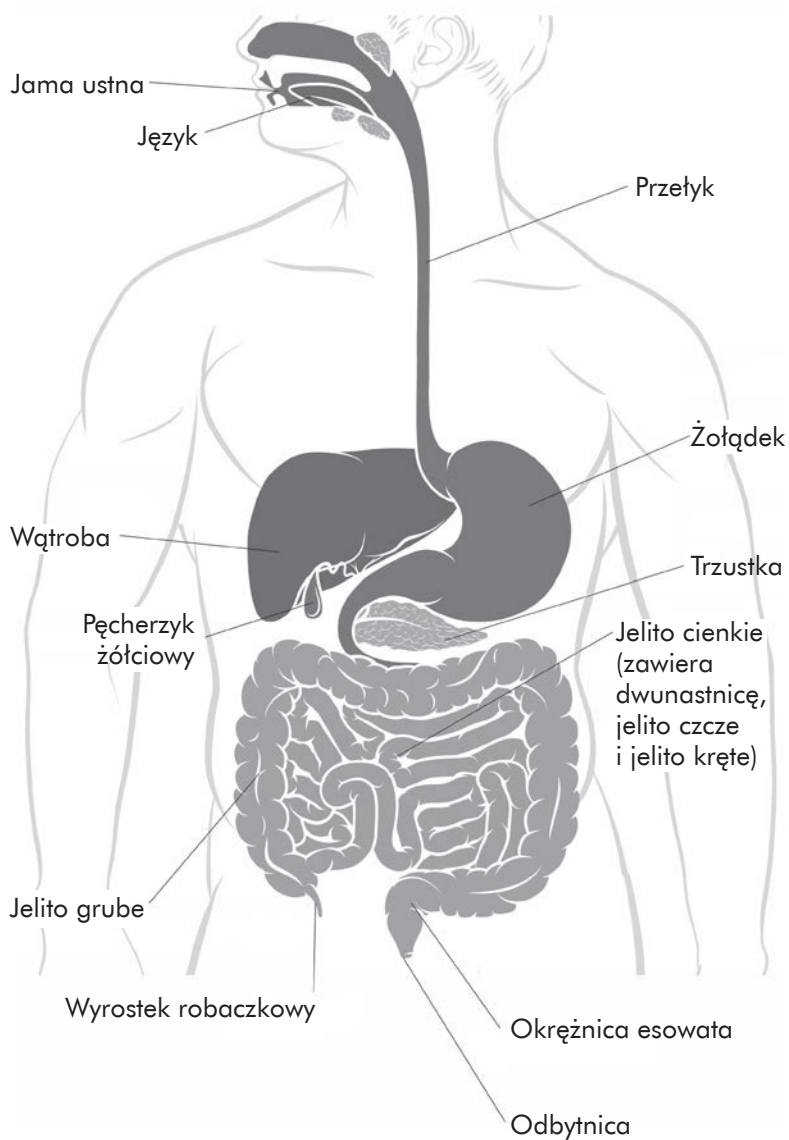
6. Czy czujesz się zmartwiony lub przygnębiony?

Rzadko/Nigdy – 0

Czasami – 1

Często – 2

Anatomia układu trawiennego



Ilustracja 4

Czy mój proces trawienny jest zdrowy?

Procesy trawienne przedstawiają się bardzo różnie w zależności od osoby. Niektórzy wypróżniają się codziennie, inni dwa razy w tygodniu. Procesy trawienne nie pozostają też stałe; zmieniają się w zależności od poziomu stresu i aktywności fizycznej, nawodnienia i diety. Jeśli mija więcej niż trzy dni między wypróżnieniami, oddawanie stolca może okazać się utrudnione. Pojawiają się zatwardzenia spowodowane rzadszym i bardziej wymagającym wypróżnianiem. W przypadku biegunki problem jest całkowicie odwrotny, jako że stolec jest zbyt luźny, rozwodniony i częsty. Może doprowadzić to do odwodnienia i zachwiania równowagi elektrolitowej. Zarówno zatwardzenia, jak i biegunki mogą być wywoływane chronicznymi schorzeniami, silnymi emocjami, pożywieniem, lekami, infekcjami i kiepskim zdrowiem jelit. Jedynie u niewielu osób zatwardzenie jest oznaką poważniejszej choroby¹.

Oznaki „radosnych” jelit i układu pokarmowego:

- Między jednym a trzema wypróżnieniami dziennie
- Rzadko występujące wzdęcia (lub tylko po posiłku)
- Rzadko występujące gazy
- Brak zgagi
- Głód poranny (bezpośrednio po obudzeniu lub niedługo potem)
- Stabilny nastrój
- Stabilny poziom energii
- Czysta, zdrowa, jaśniejsza skóra
- Stolec przemieszczający się swobodnie, szybka eliminacja potrzeby fizjologicznej
- Brak problemów z nietrzymaniem stolca
- Rzadko występujące biegunki i zatwardzenia
- Brak bóli brzucha
- Brak hemoroidów
- Brak krwi i nieprzetrawionego pokarmu w stolcu.

JAK JEŚĆ, BY JELITA BYŁY ZDROWE?

Jaką rolę odgrywa zdrowie jelit w zdrowiu metabolicznym i chorobach serca? Zespół metaboliczny i dysbioza jelitowa często idą w parze, objawiając się pod postacią stanów zapalnych uszkadzających barierę jelitową. Rezultatem tego jest odporność insulinowa, która pogarsza stan zespołu metabolicznego, napędzając błędne koło choroby jelit i metabolizmu¹.

Pisząc zdrowie metaboliczne, mam na myśli stan metabolizmu. Ten termin zaś odnosi się do zdolności ciała do prawidłowego reagowania na pokarm i dobre jego wykorzystanie². Nasz metabolizm, hormony i zdrowie jelit są nierozłączne – pracują jako jeden ściśły zespół. Jeśli ich harmonia zostanie zachwiana przez obciążenie jednego obszaru, pozostałe również na tym cierpią. W grę wejść musi wtedy homeostaza, by przywrócić równowagę.

Wiele czynników może wpływać na nasz metabolizm i reakcję naszego ciała na konkretne pożywienia – przykładowo ciągłe diety, połączone z długimi, intensywnymi treningami, wrażliwościami pokarmowymi i przewlekłym stresem. Jedno jest jednak pewne – co i jak jemy regularnie, to ważny czynnik wpływający na zdrowie naszego metabolizmu. Każdego dnia podejmujemy decyzje,

które zostawiają ślad na naszym zdrowiu przez następne miesiące i lata. Wbrew pozorom to dobre wieści – znaczą one, że mamy kontrolę nad wzmacnianiem zdrowia naszego metabolizmu. Znałeś kiedyś kogoś, kto mówił, że od samego patrzenia na pączki przybywa mu kilogramów? Jesteśmy na tyle inteligentni, by wiedzieć, że ciało nie działa w ten sposób; mimo to ta sentencja jest niektórym bardzo bliska i może być symbolem słabego metabolizmu u tej osoby. Gdyby jej zdrowie otrzymało wsparcie, którego potrzebuje, poprzez odpowiednie decyzje żywieniowe, być może kilka miesięcy później ta sama osoba dzieliłaby się zjedzeniem aż dwóch pączków na piętkowej przerwie i miło zaskoczył ją brak zmiany na ekranie wagi łażeniowej w poniedziałek.

Stopniowe gromadzenie drobnych, zdrowotnych decyzji dotyczących jedzenia z czasem może stanowić różnicę między diagnozą choroby autoimmunologicznej lub cukrzycy a czystym kontem u lekarza nawet po pięćdziesiątce. Nasze ciała są niesamowicie inteligentne i zawsze instynktownie rozpoczną pracę nad uzdrawianiem jakiegokolwiek nierównowagi. Wystarczy zamienić przeszkody na środowisko, które takie leczenie będzie wspierać. Jeśli chodzi o zdrowie, to ty trzymasz w rękach swoją przyszłość!

Wiemy od dwudziestu lat, że insulinooporność i złe zdrowie metaboliczne są tragicznie powiązane z formowaniem się płytek, złym poziomem cholesterolu i chorobami serca³. To, czego desperacko potrzebujemy, to dopełnienie tej wiedzy pytaniami o to, co zrobić z dietą, by odwrócić te problemy i zregenerować to, co zostało uszkodzone.

Jak zatem wykorzystać odżywianie, by naprawić problemy z metabolizmem i zdrowie jelit? Ten rozdział pozwoli ci głębiej zrozumieć strategie żywieniowe, jednocześnie zachowując równowagę między wszelkimi rodzajami pożywienia.

Makroskładniki

Węglowodany, białko i tłuszcze to substancje zwane makroskładnikami. Te źródła energii pochodzą z naszego pożywienia. Przyjrzyjmy się dokładniej każdemu z nich.

Węglowodany

Węglowodany obierają wiodącą rolę jako preferowane źródło energii naszego ciała. Zaopatrują je w siły, pomagają utrzymać masę mięśniową i zasilają mózg. Istnieją pod wieloma różnymi formami – m. in. skrobie, cukry i błonnik. Węglowodany skrobiowe zawarte są przede wszystkim w zbożach, owocach, chlebie, makaronach i warzywach, takich jak ziemniaki i kukurydza⁴. Cukry znaleźć można w zachwycającym zestawie złożonym z m. in. daktyli, cukru trzcinowego i miodu. Błonnik znajduje się za to przede wszystkim w pożywieniu roślinnym – w zbożach, warzywach, roślinach strączkowych, orzechach i nasionach.

Węglowodany mogą być przetworzone (jeśli nie są, nazywa się je czasem pełnowartościowymi). Podczas przetwarzania węglowodanów, takich jak ryże czy zboża, pozbywa się otrębów i załążków, zawierających wiele składników odżywczych. Drastycznie redukuje to korzystny wpływ na zdrowie takiego pożywienia. Przetworzone węglowodany szybko rozkładane są przez enzymy i trawione, co wywołuje skok, a następnie spadek poziomu cukru we krwi. Ta nagła zmiana stężenia daje wrażenie przyplitwu energii i nagłego zmęczenia po kilku godzinach. Może to również wywołać uczucie głodu niedługo po posiłku. Nie wiem jak ty, ale ja wolę, pełna energii zacząć mój dzień i pełna energii go kończyć. Za chwilę opiszę moje ulubione sposoby na poranek pełen sił.

Ponadto węglowodany dzielą się na proste i złożone. Te pierwsze też mogą być zawarte w pożywieniu pełnowartościowym, takim jak owoce, jak i w tym przetworzonym, jak cukier trzcinowy. Węglowodany proste są złożone głównie z cukrów długości jednego lub dwóch łańcuchów i dużo łatwiej je rozłożyć w trakcie trawienia.

Proste i złożone węglowodany

Węglowodany proste

- Złożony z jednej lub dwóch cząsteczek cukru
- Szybko rozkłada się przy trawieniu



Ryż biały



Makaron



Biały chleb

Banany
i inne
owocePłatki
śniadanioweDaktyle
i miód

Nabiał

Pieczone
słodczyce
(ciastka, pączki)

Cukier

Węglowodany złożone

- Złożone z dłuższych łańcuchów cukrowych
- Rozkładają się wolniej

Brązowy
ryż

Batał



Komosa



Dyńia



Burak



Marchew

Czarna
fasolaOwies
cięty stałą

Ciecierzycza

Ilustracja 19

Zapewne zastanawiasz się, czy dobrze jeść proste węglowodany pochodzące z pełnowartościowego pożywienia, ze względu na ich wpływ na poziom cukru we krwi. Podejmując decyzje na temat

tego, co jesz, pamiętaj, że pełnowartościowe pożywienie zawiera swój pełny, naturalny profil odżywczy – i to przede wszystkim jest ważne. Znajdują się w nich witaminy, błonnik, minerały, makroskładniki oraz woda i każdy z nich jest potrzebny, by nasze ciało odpowiednio funkcjonowało. Węglowodany proste, takie jak te w pomarańczach czy ziemniakach, dalej mogą być dobrą decyzją dla zdrowia jelit i całego ciała, bo zawierają przy tym pożyteczne składniki odżywcze i błonnik. Pomarańczy nie trzeba wzmacniać witaminami. Pożywienie pełnowartościowe nie jest przetwarzane i pozbawiane składników odżywczych jak miska płatków śniadaniowych. Warto jednak pamiętać o celach zdrowotnych i podejmować decyzje oparte o równowagę między nimi a tym, co naprawdę chcesz jeść. W ten sposób możesz osiągnąć to, co zaplanowałaś bez pozbawiania się przyjemności jedzenia niektórych produktów – ale o tym później.

Błonnik

Błonnik to tajna broń w uzdrawianiu jelit. Pomaga karmić mikroorganizmy jelitowe, równoważy hormony, ogranicza odporność insulinową i wspiera utratę wagi. Klasyfikacja błonnika jest nieco bardziej skomplikowana, ale najważniejsze są dwie kategorie: rozpuszczalny i nierozpuszczalny. Oba warianty wspierają trawienie na różne sposoby. Błonnik rozpuszczalny rozpuszcza się w wodzie. Bakterie jelitowe łatwo je trawią, tworząc energię jako produkt uboczny pod postacią krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Pomagają one walczyć z insulinoopornością i wzmacniają zarówno ściany jelita, jak i warstwę śluzu, którą są pokryte. Pokazuje to, jak zdrowe jelita są w stanie wesprzeć również zdrowie metaboliczne⁵. Przykładami błonników rozpuszczalnych są insulina, pektyna, beta-glukany, fruktooligosacharydy (znaleźć je można

Klonowo-jagodowa owsianka proteinowa na noc

(Składniki na 1 porcję)

Składniki:

- 2 łyżki nasion konopnych
- 2 łyżeczki nasion chia
- 1 łyżka siemienia lnianego
- 1 łyżka płatków kokosowych
- 2 łyżki jogurtu kokosowego
- ½ porcji waniliowego białka rosołowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- ½ łyżeczki cynamonu
- ½ szklanki niesłodzonego mleka orzechowego
- 2 łyżki bezcukrowego syropu klonowego

Instrukcje:

Umieść wszystkie składniki – oprócz jagód – w słoiku lub szklanym pojemniku. Wstrząśnij lub dobrze wymieszaj. Przykryj i odstaw do lodówki na co najmniej 6 godzin. Posyp jagodami i rozkoszuj się smakiem.

Czekoladowo-jagodowe ciasto śniadaniowe

(Składniki na 2 porcje)

Składniki:

- ¼ szklanki mąki migdałowej
- 2 łyżki mąki kokosowej
- 2 miarki czekoladowego białka rosołowego
- 2 łyżki allulozy
- 3 łyżki kakao w proszku
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki nasion chia
- 2 łyżki bezglutenowych płatków owsianych
- 2 jajka bio od kur z wolnego wybiegu
- 2 łyżki jogurtu kokosowego
- 2 łyżki niesłodzonego mleka orzechowego

Instrukcje:

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C. Keksówkę o wymiarach 20 cm na 10 cm wyłóż papierem do pieczenia. Możesz użyć naczynia 20 cm na 20 cm. Po prostu zacznij sprawdzać, czy ciasto jest gotowe po 15 minutach.
2. Wymieszaj wszystkie suche składniki w średniej wielkości misce. Dodaj mokre składniki i mieszaj szpatułką, aż będą gładkie.
3. Wlej do przygotowanego naczynia i piecz przez 25-30 minut. Wyjmując z piekarnika, sprawdzaj wykałaczką, czy ciasto jest gotowe. Poczekaj, aż ostygnie i rozkoszuj się smakiem. Propozycje dodatków: orzechy, nasiona, jagody, gruszka, masło jabłkowe, bananowe, orzechowe lub z nasion.



Kara Holmes – jest certyfikowaną trenerką zdrowia, która pomaga innym leczyć jelita i równoważyć poziom cukru we krwi poprzez zdrowy styl życia. Wyleczenie jelit i wprowadzenie małych, ale skutecznych zmian w odżywianiu pomogło jej wyzdrowieć po 11-letniej walce z zaburzeniami odżywiania i stanem przedcukrzycowym. Kiedy nie pisze o zdrowiu holistycznym, szkoli innych w zakresie odżywiania przeciwzapalnego oraz tworzy przepisy na pyszne dania.

**Czy wiesz, że mgła mózgowa, problemy z utratą wagi
czy stany lękowe mają wspólną przyczynę?
Źródłem tych dolegliwości jest brak równowagi w jelitach.
Nie trać więcej czasu! Reset zdrowia jelit
to rozwiązanie, którego potrzebujesz!**

Sięgnij po tę książkę, a wraz z nią otrzymasz kompleksowy 4-tygodniowy plan leczenia jelit. Ten prosty przewodnik pomoże ci zrozumieć, jak zdrowie jelit wpływa na cały organizm i jak możesz poprawić ogólny stan zdrowia w prosty i skuteczny sposób. Nie musisz już szukać odpowiedzi na swoje obawy dotyczące wagi, zdrowia psychicznego i poziomu energii. Skorzystaj z tego poradnika, aby zyskać wyniki, na które liczyłeś.

Dzięki tej książce zyskasz informacje o:

- podstawowej przyczynie większości chorób przewlekłych;
- mikrobiomie jelitowym i o tym, jak zadbać o swoje jelita,
- mitach na temat jedzenia, ćwiczeń i utraty zbędnych kilogramów;
- planie leczenia jelit uwzględniającym twoje preferencje;
- innowacyjnej metodzie, która pomoże ci zgubić tkankę tłuszczową;
- planie posiłków z przepisami na zdrowe dla jelit dania, w tym desery!

**Zresetuj mikrobiom jelitowy, schudnij i złagodź stany lękowe
dzięki łatwym do wdrożenia krokom**

Patroni:



Cena 44,40 zł

ISBN: 978-83-8272-787-6



9 788382 727876