

GENIALNE JELITA



Jak mądrze
odżywiać swój
„drugi mózg”

dr Emily Leeming



dr Emily Leeming

GENIALNE JELITA

Jak mądrze odżywiać swój
„drugi mózg”

PRZEŁOŻYŁ
Marcin Masłowski



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*Genius Gut: 10 New Gut-Brain Hacks to Revolutionise Your Energy,
Mood, and Brainpower*

Redaktorki prowadzące: Ewa Pustelnik, Ewelina Czajkowska

Wydawczynie: Katarzyna Masłowska

Redakcja: Rafał Sarna

Korekta: Małgorzata Denys

Projekt okładki: Agata Łuksza

Ilustracja na okładce: © Agata Łuksza

DTP: pagegraph.pl

Copyright © Emily Leeming, 2024

Copyright © 2025 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Marcin Masłowski, 2025

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy, leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastąpią porady uprawnionego pracownika ochrony zdrowia.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2025

ISBN 978-83-8371-659-6

Grupa Wydawnictwo KobiECE

|

www.WydawnictwoKobiECE.pl



Spis treści

Przedmowa: Jak się masz?	11
CZĘŚĆ PIERWSZA: JAK JELITA ROZMAWIAJĄ Z MÓZGIEM	19
1. Twoje genialne jelita	21
2. Mikrobiom jelitowy	34
3. Rozmowa jelit z mózgiem	54
4. Połączenie jelita–mózg u kobiet	71
5. Połączenie jelita–mózg u mężczyzn	79
6. Neuroróżnorodność, ADHD i autyzm a połączenie jelita–mózg	82
CZĘŚĆ DRUGA: ZERWANIE KONTAKTU JELIT I MÓZGU	85
7. Głodujące bakterie jelitowe	87
8. Jałowe jelita nie są szczęśliwe	97
9. W samotnym ciele samotne... jelita	102
10. Mózg, jelita i wypalenie	105
11. Siła połączenia jelit i mózgu	112
CZĘŚĆ TRZECIA: ROZWIĄZANIE JELITOWO-MÓZGOWE	117
12. Brokuły to nie nowy Prozac	119
13. Jak sprawić, by jelita i mózg były szczęśliwsze?	122
14. Najlepsi przyjaciele jelit i mózgu	134
15. Jak uszczęśliwić jelita?	141

CZĘŚĆ CZWARTA: ODŻYWIANIE DLA JELIT I MÓZGU	147
16. Nowy sposób odżywiania	149
17. Trochę słodczy	160
18. W zgodzie z własnym ciałem	166
19. Czujesz energię – czujesz się świetnie	171
20. Mózg lubi smacznie zjeść	180
21. Małe zmiany są skuteczne	185
CZĘŚĆ PIĄTA: METODA GENIALNYCH JELIT	189
Trik 1. Połowa talerza wypełniona warzywami	192
Trik 2. Postaw na kolorową piątkę	201
Trik 3. Jedz fasole, zielone warzywa, owoce jagodowe i ziarna	215
Trik 4. Wybierz fermentowaną żywność	232
Trik 5. Wczesna kolacja twoją przyjaciółką	248
Trik 6. Tłuste ryby dwa razy w tygodniu	253
Trik 7. Przejdź na ciemną stronę	263
Trik 8. Śniadanie pełne białka i błonnika	268
Trik 9. Zen dla mózgu, zen dla jelit	276
Trik 10. Pij!	285
Epilog: Zadbaj o połączenie jelita–mózg	297
DODATEK: TWÓJ JELITOWY NIEZBĘDNIK	301
Lista kontrolna Genialnych Jelit	303
Słowniczek	305
Często zadawane pytania	309
Co warto mieć w lodówce, szafce kuchennej i zamrażarce	320
Dziennik obserwacji Genialnych Jelit	324
Błonnik Genialnych Jelit	328
Polifenole Genialnych Jelit	335
Najlepsi przyjaciele Genialnych Jelit i rekomendacje	337
Podsumowanie: 10 trików, aby wzmocnić swój drugi mózg	339
Podziękowania	341
Prawa autorskie	343
Przypisy	345

Przedmowa

Jak się masz?

– Cześć, jak się masz?

Często słyszymy to pytanie na powitanie.

– Świetnie! A ty?

Mówisz „świetnie” lub „dobrze” nawet wtedy, kiedy nie czujesz się szczególnie świetnie ani nawet dobrze. To bardziej odruchowa reakcja niż dzielenie się swoimi odczuciami.

A tak naprawdę. Jak się czujesz?

Życie składa się z wielu tysięcy dni niczym ogromne puzzle. Wyobraź sobie każdy dzień jako jeden element układanki zabarwiony przez twój nastrój. Szczęśliwe dni mają żywy, pomarańczowy lub żółty kolor. Smutne objawiają się w stonowanych odcieniach niebieskiego. Dni, w których jesteś zmęczona, wyczerpana i nie masz na nic siły, są pokolorowane na szaro. Odsuń się teraz od swojej układanki i spójrz na nią z pewnego dystansu. Jakie kolory dominują?

Po kolejnych wzlotach i upadkach nastrojów stabilizuje się na podstawowym poziomie szczęścia. Jest ściśle powiązany z równowagą emocjonalną i tym, jak sobie radzisz z pokonywaniem życiowych

przeszkód – bez utraty kontroli i zbaczania z obranej z drogi. Podniesienie podstawowego poziomu szczęścia i osiągnięcie stabilności emocjonalnej jest kluczowe dla prawdziwego zadowolenia z życia. Nie zapewni tego pogoń za wspaniałymi, ale niezbyt częstymi wzlotami, takimi jak relaks na upragnionych wakacjach lub udział w wyjątkowym wydarzeniu, które zdarza się raz w życiu.

To, czy czujesz się szczęśliwa, czy nie, zależy w 40 procentach od genów¹. Inne czynniki to miejsce zamieszkania, doświadczenia życiowe, relacje z przyjaciółmi i rodziną, a według najnowszych badań naukowych – także to, co jesz. W tym miejscu dochodzimy do związku między układem pokarmowym a mózgiem.

Układ pokarmowy i mózg są ze sobą ściśle i silnie powiązane. To, co dzieje się w umyśle, na przykład nastrój i emocje, często odczuwamy również w układzie pokarmowym. Mówimy o tym mimochodem od niepamiętnych czasów – znacznie dłużej, niż mogłoby się wydawać.

Masz „motyle w brzuchu”, gdy jesteś zakochana.

Gdy denerwujesz się przed prezentacją w pracy, „żołądek podchodzi ci do gardła”.

Czujesz się, jakbyś dostała „cios w brzuch”, gdy partner nagle z tobą zrywa.

Skreślając liczby w totku, „czujesz w trzewiach”, że tym razem wygrasz, nawet jeśli miałyby to być tylko piątka.

Najnowsze, rewolucyjne odkrycia naukowe mówią nam, że relacja między jelitami a mózgiem zachodzi w obie strony. Tłumaczą, jak jelita komunikują się z mózgiem i wpływają na nasz nastrój, odczuwanie szczęścia i stabilność emocjonalną.

- Jeśli jesteś głodna, robisz się zmęczona i zła.
- Jeśli cukier ci skacze, twoje emocje ogarnia chaos.
- Jeśli źle się odżywasz, jesteś rozdrażniona i ospała.

- Jeśli jesteś zestresowana, sięgasz po ciastka i czekoladę.
- Jeśli przez cały dzień pijesz kawę, czujesz się niespokojna i pobudzona.

Brzmi znajomo?

Jelita i mózg nieustannie ze sobą rozmawiają i to właśnie jelita są bardziej gadatliwe. 90 procent tej komunikacji przebiega od jelit do mózgu².

Jelita są podobniejsze do mózgu, niż mogłoby się wydawać.

Podobnie jak mózg wytwarzają cząsteczki chemiczne, które kształtują nastrój.

Podobnie jak mózg jelita są ośrodkiem aktywności neuronalnej, w którym znajduje się rozległa sieć komórek nerwowych, nazywana jelitowym układem nerwowym.

Podobnie jak mózg jelita są centrum dowodzenia odpowiedzialnym za uwalnianie hormonów, które wpływają na funkcjonowanie organizmu, na przykład na uczucie sytości lub głodu.

To nie wszystko. Jelita są również siedliskiem mikrobiomu – niedawno odkrytej ogromnej i złożonej społeczności mikroorganizmów, która ma fundamentalne znaczenie dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia. Mikrobiom jelitowy jest zaangażowany w każdy aspekt naszego życia. Wpływa także na mózg – na nasz nastrój i sposób myślenia.

Nakarm jelita, aby nakarmić mózg

Medycyna oddziela umysł od ciała już od czasów Kartezjusza, filozofa z XVII w. Był on również matematykiem i naukowcem, ale większość życia poświęcił studiowaniu medycyny. Twierdził, że umysł i ciało różnią się tak bardzo, że niemożliwe jest, aby ze sobą współpracowały, a mózg jest oddzielony od reszty ciała. Koncepcja ta okazała się zaskakująco trwała.

*Trudność nie polega jedynie na tym,
że umysł i ciało są różne. Chodzi o to, że różnią się w taki sposób,
że ich interakcja jest niemożliwa.*

Kartezjusz

Mózg i ciało zdecydowanie nie są po prostu nieznanymi połączonymi jedynie mięśniami szyi, filozofia Kartezjusza odcisnęła jednak swoje piętno. Nawet nasz język odzwierciedla pogląd, że mózg i ciało są czymś odrębnym i różnym. Używamy takich określeń, jak „zdrowie psychiczne” i „zdrowie fizyczne”, zamiast mówić po prostu „zdrowie”. Problemy związane z mózgiem są nadal często traktowane odrębnie od funkcjonowania reszty ciała. Obecnie coraz lepiej rozumiemy, jak ważny jest związek jelit z mózgiem, zarówno dla zachowania zdrowia, jak i w przypadku choroby. Zaburzenia układu pokarmowego mogą objawiać się w pracy mózgu i odwrotnie, co świadczy o tym, że te części organizmu są ze sobą ściśle powiązane. Stwierdzono na przykład, że do 80 procent osób z chorobą Parkinsona cierpi na zaparcia. Jest to objaw, który może pojawić się nawet 20 lat wcześniej niż inne znaki ostrzegawcze³. Jedna trzecia osób z zespołem jelita drażliwego cierpi na depresję i stany lękowe⁴.

Zakłócenia w połączeniu między układem pokarmowym a mózgiem mogą objawiać się na różne sposoby poza zauważalnymi objawami trawiennymi. Oddziałują na nastrój, poziom energii i wydajność mózgu. Naukowcy cały czas odkrywają nowe sposoby, w jakie biliony mikroorganizmów żyjących w jelitach wpływają na nasze zdrowie. Nie są one tylko statystami w procesie trawienia – często grają główną rolę. Polega ona na produkcji cząsteczek chemicznych, które przemierzają organizm niczym odkrywcy poruszający się bez mapy po skomplikowanym labiryncie. Cząsteczki te wpływają na każdy aspekt naszego zdrowia, także na mózg. Odgrywają ogromną rolę w kształtowaniu nastroju, stabilności emocjonalnej, zdolności

do efektywnego myślenia i rozwiązywania problemów. 20 lat temu nie wiedzieliśmy jeszcze nawet o istnieniu mikrobiomu. Obecnie jest on uznawany przez naukowców i klinicystów za fundament zdrowia, bez którego nie byłibymy sobą.

Aby w pełni zrozumieć połączenie jelita–mózg, musimy zwrócić uwagę na jego dwukierunkową naturę. Nie oddzielamy już mózgu od reszty ciała, a pojęcie zdrowia nie ogranicza się już do „zdrowia fizycznego”. Poprzez zmianę sposobu odżywiania możemy wspierać swoje jelita i mikrobiom, aby funkcjonowały jak najlepiej. Zapewnia to pożywienie dla mózgu, aby mógł się rozwijać i myśleć szybko i jasno. Dzięki temu mamy więcej energii i czujemy się szczęśliwi. Nie powinniśmy ignorować potęgi mózgu – siły naszych myśli i uczuć. Mózg ze swej strony wpływa na to, jak działa układ trawienny. Kiedy jesteśmy zestresowani, procesy trawienne mogą czasem spowolnić, a czasem przyspieszyć, co oznacza konieczność pilnego pójścia do toalety. Myśli i emocje mogą też mieć ogromny wpływ na to, jakie pokarmy wybieramy. Połączenie jelita–mózg to droga dwukierunkowa.

Jak wygląda u ciebie połączenie między jelitami a mózgiem?

Quiz jelitowo-mózgowy

Dla każdego z poniższych pytań przyznaj 1 punkt, jeśli odpowiedź brzmi „tak”; 0 punktów, jeśli „nie”.

- Czy twoja kupa ma kształt gładkiej kielbaski albo kielbaski z pęknięciami?
- Czy wypróżniasz się od trzech razy dziennie do trzech razy w tygodniu?
- Czy twoja kupa jest ciemnobrązowa?
- Czy kupa wychodzi gładko i łatwo?

Dla każdego z poniższych pytań zaznacz 0 dla tak, 1 dla nie.

- Czy często odczuwasz ból brzucha lub ból podczas wypróżnienia?
- Czy często odczuwasz inne nieprzyjemne dolegliwości ze strony układu pokarmowego, takie jak wzdęcia przez cały dzień lub częste gazy o nieprzyjemnym zapachu?
- Czy często czujesz się smutna lub przygnębiona?
- Czy masz trudności z koncentracją i myśleniem?
- Czy często czujesz się zmęczona?
- Czy często jesteś zestresowana?
- Czy masz nadmierny apetyt na pewne produkty?
- Czy często odczuwasz niepokój lub zmartwienie?

Wynik:

12 Jestem nie do zatrzymania!

10–11 Na ogół czuję się w porządku.

8–10 Hm...

5–7 Bywało lepiej.

0–4 Naprawdę mam problem.

Na kolejnych stronach podzielę się z tobą najnowszą wiedzą naukową na temat tego, w jaki sposób żywność, układ pokarmowy i mikrobiom jelitowy mogą wpłynąć na stan całego organizmu. Dwie sekcje zawierają porady praktyczne. Pierwsza to *Odżywianie dla jelit i mózgu*, która mówi o tym, jak zmienić swoje podejście do zdrowego odżywiania. Kolejna to *Metoda Genialnych Jelit*, która przedstawia dziesięć propozycji, co i jak jeść, aby zwiększyć efektywność mózgu i poczuć się niesamowicie.

Powyższy quiz nie może zastąpić profesjonalnej porady, diagnozy medycznej ani leczenia. Jeśli masz problemy z układem pokarmowym lub zdrowiem psychicznym, skontaktuj się z odpowiednim specjalistą. Pamiętaj, że chociaż to, co i jak jesz, może wspierać twoje samopoczucie, nie powinno to zastępować ani opóźniać poszukiwania porady profesjonalisty lub przyjmowania przepisanych leków.

Jeśli cierpisz na jakieś choroby czy zaburzenia, możesz mieć wyjątkowe potrzeby, których nie da się uwzględnić w tej książce. Koniecznie skontaktuj się ze swoim lekarzem, aby uzyskać odpowiednią poradę.



*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)