Eva Żurczak

Jak dieta i mikrobiom budują ZDROWIE PSYCHICZNE



Wzmocnij układ nerwowy,
aby zapobiec depresji, lękom
i chorobom autoimmunologicznym

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Jak dieta i mikrobiom budują

ZDROWIE PSYCHICZNE

Eva Żurczak

Jak dieta i mikrobiom budują ZDROWIE PSYCHICZNE



Wzmocnij układ nerwowy,
aby zapobiec depresji, lękom
i chorobom autoimmunologicznym

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Dawid Maciejewski
Skład: Emilia Dajnowicz
Projekt okładki: Emilia Dajnowicz
Konsultacje medyczne: lek. Maciej Potocki, pediatra, neonatolog

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-198-6

Copyright © Eva Żurczak

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
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 – **vitalni24.pl** – detal
strona wydawnictwa: **wydawnictwovital.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **superodzywianie.pl**

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Od Autorki 7

Niedożywienie pomimo pełnego brzucha 15

Jak sposób odżywiania wpływa na zdrowie psychiczne? 35

Jak zaburzenie flory bakteryjnej wpływa na ryzyko wystąpienia depresji i stanów lękowych? 49

Charakterystyka diety przeciwzapalnej i antydepresyjnej 59

Produkty, które degenerują twój mózg 73

Choroby autoimmunologiczne i objawy psychosomatyczne 91

O mikrobiomie raz jeszcze – czyli co zrobić, żeby nasza mikrobiota była pełna życia? 99

Oczyszczanie organizmu i posty przerywane 117

Czy spożywane przez nas produkty mają wpływ na nasze decyzje? 127

Czy to, co jemy wpływa na to, jak śpimy? 133

Wpływ odżywiania na funkcje poznawcze mózgu 141

Krąg znajomości produktowych i planowanie zakupów 171

Priorytety pozytywnej zmiany 177

Czym żywimy nasze dzieci? 197

Witaminy, minerały i produkty poprawiające nastrój . . 213

Zioła w kuchni 239

Przepisy kulinarne 247

Podsumowanie 313

Bibliografia 317

Spis przepisów kulinarnych 321

OD AUTORKI

Tematem wpływu odżywiania na zdrowie człowieka zainteresowałam się po raz pierwszy ponad dwadzieścia lat temu, kiedy u jednego z członków mojej rodziny zdiagnozowano poważną alergię. Choroba bliskiej osoby, bez względu na to czy dorosłego, czy dziecka, zawsze bardziej motywuje do działania i tak było również w tym przypadku. Szukając rozwiązań, trafiliśmy do lekarki, która leczyła w sposób holistyczny. To w jej gabinecie dowiedziałam się: czym różni się jedzenie od pożywienia, jak prawidłowo budować odporność, czym są antyoksydanty i wolne rodniki, oraz jak czytać etykiety produktów spożywczych, a także eliminować z diety konserwanty i inne zbędne dodatki. Było to dla mnie odkrywcze, ponieważ niewiele mówiło się wówczas o powiązaniu sposobu odżywiania ze zdrowiem w szerszym aspekcie niż tylko wysoki cholesterol, nadciśnienie, czy cukrzyca. Informacje te okazały się jednak tak ciekawe, że zaczęłam je zgłębiać i wykorzystywać w życiu codziennym. Im więcej czytałam, tym pewniejszą się czułam, szczególnie, że moje działania przynosiły pozytywne efekty zdrowotne dla całej rodziny. Postanowiłam przenieść doświadczenia na grunt zawodowy.

Rozdział 3

JAK ZABURZENIE FLORY BAKTERYJNEJ WPŁYWA NA RYZYKO WYSTĄPIENIA DEPRESJI I STANÓW LĘKOWYCH?

Obecność dobrych bakterii w naszym organizmie ma ogromne znaczenie nie tylko dla naszego ciała. Dzięki nim możemy również cieszyć się lepszym stanem emocjonalnym. Zaburzenia flory bakteryjnej przewodu pokarmowego coraz częściej łączy się z występowaniem stanów obniżonego nastroju, a nawet depresji. Wiele ośrodków badawczych zaczęło zgłębiać ten temat.

Naukowcy chcą odkryć źródła problemów zdrowotnych, w tym również problemów emocjonalnych. Badania przeprowadzone na Uniwersytecie Oksfordzkim przez dr. Drew Ramseya, dowodzą, że niedobór składników odżywczych może być

główną przyczyną zaburzeń behawioralnych. Bez odpowiednich składników odżywczych nasze ciało nie jest w stanie produkować odpowiednich substancji i hormonów, potrzebnych do pracy mózgu i całego układu nerwowego. Gdyby porównać organizm człowieka do budynku mieszkalnego, to jeżeli do jego budowy użyto by materiałów wybrakowanych, uszkodzonych, a niektóre pominięto zupełnie, to czy ten budynek miałby szansę w ogóle powstać? I czy dałoby się w mim mieszkać?

Jelita ściśle współpracują z centralnym układem nerwowym, a mikrobiom u osób z depresją różni się od bioty osób zdrowych – tłumaczyła prof. Hanna Karakuła-Juchnowicz z Kliniki Psychiatrii, Psychoterapii i Wczesnej Interwencji w Lublinie, zapowiadając tym samym rozpoczęcie badań nad wpływem diety na leczenie depresji. Jeśli badania te dojdą do skutku, a wyniki będą znaczące, leczenie zaburzeń depresyjnych stanie się prostsze.

Mając na uwadze słowa badaczki, aby dbać o własne zdrowie psychiczne, musimy zacząć zwracać uwagę na to, co kładziemy na talerzu. Trzeba spojrzeć na swój organizm holistycznie. Każda komórka naszego ciała jest w jakiś sposób połączona z innymi, w związku z tym wzajemnie one na siebie wpływają. Podobnie flora bakteryjna naszych jelit wpływa na procesy zachodzące w mózgu, umożliwiając syntezę witamin z grupy B, kwasu foliowego, witaminy K oraz wielu cennych aminokwasów i minerałów. Ta wiedza może pozwolić nam spojrzeć inaczej na nawyki żywieniowe oraz zwiększyć nacisk na jakość spożywanych przez nas produktów.

Szukając materiałów i dowodów naukowych, mówiących o wpływie diety na zdrowie psychiczne, dotarłam do ciekawego wywiadu z dr. Grzesiowskim:

Dr Paweł Grzesiowski: „Zarówno w depresji, jak i w autyzmie obserwuje się poprawę po przeszczepach flory jelita grubego, szczególnie jeśli wcześniej potwierdzony został nieprawidłowy skład mikrobioty. To są arcyciekawe badania dotyczące dzieci z zaburzeniami rozwojowymi".

Skoro bakterie jelitowe sterują naszym mózgiem, to czy nie powinno się zmienić podejścia do niektórych chorób? Mówi się, że osoby o nadwrażliwym układzie nerwowym, depresyjne, częściej zapadają na zespół jelita drażliwego. A może jest odwrotnie – mają nieprawidłową florę bakteryjną, która zaburza ich stan psychiczny? Mówiąc kolokwialnie, produkuje im depresję i stany lękowe.

Dr Paweł Grzesiowski: „To dziś już prawie pewne – ta choroba ściśle wiąże się z zaburzoną florą jelitową. Myślę, że już niedługo poznamy listę winowajców i nauczymy się ich skutecznie wykurzać z naszych jelit. Ja mogę powiedzieć o dwóch najbardziej spektakularnych przypadkach z mojej praktyki. Pierwsza pacjentka zgłosiła się do mnie po wielomiesięcznym leczeniu antybiotykami boreliozy. Nie dość, że nie ma żadnego dowodu na skuteczność takiego postępowania, to jeszcze u niej doszło do niemal całkowitego wyjałowienia jelit. Jej stan był poważny, rozwinął się zespół przeciekającego jelita, prowadzący do objawów uszkodzenia mózgu".

Jakie to były objawy?

Dr Paweł Grzesiowski: „To naprawdę widać, jak na zniszczenie jelit i nieprawidłową florę jelitową reaguje mózg. Takie osoby mają problemy ze wzrokiem, piekący język, wysypki na skórze, zaburzenia pamięci, kłopoty z koncentracją, permanentną senność.

Są, jak to same określają, «przymglone». Jakby nie do końca były z nami… (Wywiad Gazeta Wyborcza.pl)

Dostarczanie optymalnej ilości składników odżywczych jest wręcz kluczowe dla naszego zdrowego funkcjonowania. Nie wystarczy dbać o dietę przez kilka tygodni w roku. Powinno stać się to naszym priorytetem. Chciałabym, abyś w tym miejscu zatrzymała się i przypomniała sobie samopoczucie podczas ostatniej choroby. Jak wyglądało twoje życie w tamtym czasie? Być może czułaś ból, zmęczenie, a może czułaś się znacznie gorzej? Teraz zadaj sobie pytanie: czy był to przyjemny czas? Osoby chorujące na depresję, z którymi pracowałam, zawsze mówiły, że zrobiłyby wszystko, żeby znów być zdrowymi. A ty, co możesz zrobić, żeby być zdrową? Masz realny wpływ, aby zapobiegać podobnym zaburzeniom. Nasze codzienne działania i myśli skupiają się głównie na zarabianiu pieniędzy. Im więcej myślimy o pracy, obowiązkach i problemach, tym mniej mamy czasu na zadbanie o dietę i zdrowie. Chorujemy częściej, wydajemy więcej pieniędzy na leki, tracimy czas w kolejkach do lekarzy i częste badania diagnostyczne. Wówczas znów nie dbamy o dietę, ponieważ skupiamy się na zaleczeniu coraz to większej liczby objawów chorobowych. Podsumowując: nie dbasz o dietę, wydajesz pieniądze na leczenie! Innymi słowy – pracujesz, żeby się leczyć. Wielu ludzi słyszy w gabinecie lekarskim zdanie „Pracujesz na swój zawał". Tylko od nas zależy, czy chcemy żyć życiem zdrowszym i czuć się lepiej ze sobą. Leczenie depresji jest trudne i może trwać nawet kilka lat. Znam osoby, które leczą się już bardzo długo i czują spokój tylko wtedy, kiedy biorą leki. Dlatego zwracanie uwagi na to, jak się odżywiamy i czy to, co jemy sprzyja naszemu zdrowiu, jest obowiązkiem wobec nas samych.

Rozdział 4

CHARAKTERYSTYKA DIETY PRZECIWZAPALNEJ I ANTYDEPRESYJNEJ

Dobrze dobrana dieta, to dieta indywidualna. Ważnym czynnikiem w procesie układania diety są sympatie i antypatie żywieniowe, styl życia, potrzeby, oraz występowanie chorób przewlekłych. Taka dieta będzie działać nie tylko przeciwzapalnie, ale również leczyć choroby, z którymi dana osoba się zmaga. Nie jest dobrym pomysłem polecanie stosowania oliwy z oliwek komuś, kto na samą myśl o tym doznaje odruchu wymiotnego lub używanie do sałatek świeżego czosnku osobie nadwrażliwej na jego zapach i smak lub uczulonej na ten produkt. Gdybyśmy nie wzięli pod uwagę tych wszystkich czynników indywidualnych, zmiana sposobu odżywiania mogłaby okazać się zbyt trudna do wprowadzenia dla danej osoby lub po prostu niemożliwa. Zawsze zachęcam jednak swoich pacjentów do próbowania nowych smaków, otwartości i kreatywności w pokonywaniu wybiórczości żywieniowej.

Niezależnie od podejścia, mamy pewne ogólne wytyczne, które są podstawą każdej zdrowej diety, w tym diety przeciwzapalnej. Są nimi:

- zwrócenie uwagi na odpowiednią zawartość w codziennej diecie kwasów omega-3,
- eliminowanie węglowodanów rafinowanych (oczyszczonych, przetworzonych), szczególnie wysokoglutenowych, tj. pszenicy,
- eliminowanie z diety słodkich i gazowanych napojów,
- eliminowanie cukru i słodkich przekąsek,
- zwiększenie spożycia warzyw i owoców,
- zwiększenie spożycia orzechów, nasion i pestek w codziennej diecie,
- odpowiednie nawadnianie organizmu,
- eliminowanie przetworzonej żywności,
- eliminowanie niezdrowych tłuszczy, takich jak olej palmowy czy margaryna.

Czy magnez wspomaga leczenie depresji i nerwic?

Pojawia się coraz więcej doniesień, że jednym z podstawowych pierwiastków skutecznych w zapobieganiu i wspomaganiu leczenia depresji, nerwic oraz stanów lękowych jest suplementacja magnezu. Jego niedobór prowadzi do powstawania zmian funkcjonalnych w ośrodkowym układzie nerwowym. Wiele ośrodków badawczych na świecie zajmowało się badaniami nad korelacją poziomu magnezu w organizmie z wystąpieniem depresji, a także klinicznego wykorzystania magnezu w leczeniu tej choroby. Niektórzy badacze nie potwierdzili jednoznacznie istotnego statystycznie wpływu

związku suplementacji magnezu ze złagodzeniem objawów depresji. Inni zaś taki związek wykazali. Naukowcy uważają, że za niejednoznaczność wyników niektórych badań mogą być odpowiedzialne: odmienna metodologia przeprowadzonych doświadczeń oraz różne dawki i formy magnezu podawane chorym.

W randomizowanych badaniach, prowadzonych przez Boyle i wsp., cztery z ośmiu badań wykazało istotny statystycznie wpływ suplementacji magnezu na zmniejszenie subiektywnego poczucia lęku, w porównaniu z placebo. W czterech pozostałych badaniach, w których takiej korelacji nie udowodniono, grupą kontrolną były osoby, które przyjmowały leki przeciwlękowe.

Opracowując część merytoryczną, w kontekście wpływu magnezu na wspomaganie leczenia depresji, przyjrzałam się wielu badaniom. Z niektórych wynikało, że u pewnej grupy chorych na depresję stężenie tego pierwiastka w organizmie było zbyt niskie, a po wprowadzeniu suplementacji stan pacjentów ulegał poprawie. Badacze wysnuli wnioski, iż suplementacja magnezu może zapobiegać depresji oraz być wykorzystywana jako wspomaganie do tradycyjnych metod jej leczenia. U części badanych chorych stężenie magnezu we krwi było zbyt wysokie, co pozwoliło innym zespołom naukowców odrzucić hipotezę badawczą. W świetle tak dużych sprzeczności naukowcy uważają, że warto prowadzić dalsze badania nad związkiem niedoborów magnezu z depresją. Muszę tu nadmienić, że w żadnych badaniach nie znalazłam jednak informacji potwierdzających, że stężenie magnezu u badanych osób było w normie. Może kluczem jest to, aby magnez był w odpowiednim stężeniu w organizmie? Nie za wysokim i nie za niskim.

Wiele badań potwierdziło istotny wpływ suplementacji magnezu na redukcję odczuwanego lęku, co daje duże nadzieje dla osób cierpiących z ich powodu. W przypadku suplementowania

magnezu nie bez znaczenia terapeutycznego jest jego forma. Zaleca się preparaty organiczne, które swoją budową zbliżone są do związków zawartych w pożywieniu, jak np. mleczan, siarczan lub cytrynian, ponieważ postaci te nasz organizm jest w stanie łatwo sobie przyswoić.

Z mojego doświadczenia w pracy z osobami z depresją i prowadzonych z nimi wywiadów wynika, że suplementacja magnezu i zmiana diety na przeciwzapalną u wielu z nich znacznie zmniejszyła subiektywne objawy zmęczenia, poprawiła sprawność umysłu i odczuwalnie zredukowała napięcie nerwowe. Zanim jednak zaczniemy suplementować magnez, należy przeprowadzić badanie jego poziomu, aby znać jego stężenie w swoim organizmie i wiedzieć, czy suplementacja ma w ogóle sens.

Kwasy omega-3

Kolejnym ważnym dla zdrowia psychicznego i prawidłowej pracy mózgu składnikiem są kwasy omega-3. Są one wręcz niezbędne, dlatego zawsze należy pamiętać, aby były obecne w codziennej diecie zarówno dorosłych, jak i dzieci, w szczególności dzieci z ADHD, ponieważ:

- działają przeciwzapalnie,
- obniżają zły cholesterol,
- zmniejszają poziom trójglicerydów (zapobiegając miażdżycy),
- regulują nawodnienie na poziomie komórkowym,
- działają na układ nerwowy, regulując przepływ impulsów nerwowych,
- szczególnie ważne dla dzieci i dorosłych z ADHD.

Rozdział 5

PRODUKTY, KTÓRE DEGENERUJĄ TWÓJ MÓZG

Spośród produktów spożywczych dostępnych na rynku możemy wyróżnić te, które wspomagają pracę mózgu, pamięć i koncentrację i takie, które mu szkodzą, obniżając jego sprawność poznawczą, zanieczyszczając toksynami czy tłuszczami trans.

Pierwszą kategorią produktów, które niszczą mózg, są wyroby alkoholowe. Któż z nas nie czuł się źle następnego dnia po spożyciu alkoholu. Spowolnione myślenie, męczliwość, problemy z koncentracją, ból głowy, nudności, nazywane są „syndromem dnia następnego", lub po prostu „kacem". Drugim poważnym zagrożeniem dla naszego mózgu są produkty zawierające tłuszcze trans. Zatykają one naczynia krwionośne, w tym również naczynia mózgowe.

Mózg człowieka, pomimo że potrafi sobie świetnie radzić z codziennymi problemami, jest strukturą, która w obliczu stałego narażenia na substancje szkodliwe pochodzące ze złej diety, przestaje działać prawidłowo. Zazwyczaj ignorujemy pierwsze sygnały, które nam wysyła, a są nimi:

- bóle głowy,
- zawroty głowy,
- problemy z koncentracją,
- problemy z pamięcią,
- trudności w zasypianiu,
- bezsenność, częste wybudzanie się,
- choroby autoimmunologiczne.

Nadmierne stosowanie leków przeciwbólowych i nasennych

Odczuwając ból głowy, rzadko zastanawiamy się co jest jego powodem. Nie szukamy rozwiązania. Idziemy do apteki po leki przeciwbólowe. Podobnie działamy w obliczu problemów ze snem. Nie mogąc zasnąć, zażywamy szeroko reklamowane leki nasenne. Na przestrzeni ostatnich dwudziestu lat sprzedaż leków przeciwbólowych wzrosła o ponad 230%. To ogromny wzrost. Jak podaje Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, Polska jest szóstym co do wielkości rynkiem zbytu leków w Europie. Porównując te dane ze statystykami sprzed dwóch dziesięcioleci, można wysnuć wniosek, że jako naród albo cierpimy więcej, albo staliśmy się mniej odporni. Dlaczego tak się dzieje? Przecież to nie jest tak, że ludzie kiedyś nie byli narażeni na ból lub skutki bezsenności. Po analizie wyników badań naukowych, artykułów popularno-naukowych, oraz filmów dokumentalnych – nasuwa się jedna odpowiedź. Ich dieta była bogatsza, zdrowsza i bardziej zróżnicowana pod kątem zdrowych jelit. W przypadku niedomagania, w pierwszej kolejności stosowano naturalne, domowe metody.

Rozdział 11

WPŁYW ODŻYWIANIA NA FUNKCJE POZNAWCZE MÓZGU

Mianem funkcji poznawczych mózgu określa się, postrzeganie bodźców z otaczającego nas świata oraz ich przetwarzanie. Należą do nich: pamięć, koncentracja, zdolności uczenia się, procesy myślowe, decyzje oraz zdolności językowe, w tym posługiwanie się językiem ojczystym. Nie są one dane nam raz na zawsze. Z biegiem lat, pod wpływem czynników środowiskowych, przebytych chorób, stresu i diety, zdolności poznawcze mózgu ulegają pogorszeniu. Możemy jednak w znacznym stopniu spowolnić lub wyeliminować ich degenerację, odżywiając się w odpowiedni sposób. Dzisiejsze tempo życia, zanieczyszczenie powietrza i chemia w pożywieniu mogą nam utrudniać dbanie o zdrowie psychiczne i strefę poznawczą mózgu. Sprawa nie jest jednak tak beznadziejna, jak by się mogło wydawać. Najnowsze badania jasno dowodzą, że sposób, w jaki się odżywiamy ma największy wpływ na pracę naszego mózgu, w tym na jego

zdolności poznawcze. Dotyczy to nie tylko osób dorosłych, ale również dzieci i młodzieży.

W swojej codziennej pracy zawodowej mam do czynienia z uczniami szkół podstawowych, ponadpodstawowych oraz osobami dorosłymi w różnym wieku. Prowadzę wiele rozmów na temat diety i zdolności poznawczych tych osób. Spotykam rodziców mniej lub bardziej zorientowanych w temacie diety dobrej dla zdrowia. Są wśród nich i tacy, których dzieci dostają do szkoły jako posiłek słodkie przekąski, batony, paluszki oraz bułki z dyskontów. Wysoko przetworzone, pełne cukrów, pozbawione jakichkolwiek wartości odżywczych produkty, których nie możemy nazywać posiłkiem. Dziecko spędza w szkole większość dnia, jego mózg musi przetworzyć, przyjąć i zapamiętać ogromną ilość informacji. Do tego powinno być skupione na zadaniu, aby otrzymywać dobre oceny. Stawiając przed dziećmi wysokie oczekiwania stałego odnoszenia sukcesów, przy jednoczesnym pozbawianiu ich diety niezbędnych dla prawidłowej pracy mózgu składników odżywczych, skazujemy je na ogromny stres oraz zbyt duży wysiłek psychiczny i emocjonalny.

Wziąwszy pod uwagę fakt, że stale wzrasta liczba dzieci i młodzieży, u których diagnozuje się zaburzenia depresyjne, myśli samobójcze lub brak motywacji do działania, należy poważnie podejść do ich codziennej diety. W myśl zasady, że lepiej zapobiegać niż leczyć, psychologowie szkolni prowadzą szereg zajęć z zakresu psychoedukacji, motywacji do działania oraz zapobiegania stanom depresyjnym. Ja sama przeprowadziłam niezliczoną ilość takich zajęć. Niestety, żaden, nawet najlepszy specjalista nic nie wskóra, jeśli rodzice nie podejdą poważnie do tematu odpowiedniego, zdrowego żywienia swoich dzieci. Sprawa złej diety nie dotyczy wyłącznie jednostek, lecz większości

dzieci i dorosłych, z którymi miałam do czynienia do tej pory. To smutny fakt, który wydaje się być stale spychany na dalszy plan. Jako społeczeństwo zakładamy poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i dorosłych, zatrudniamy psychologów, psychiatrów, a zapominamy o podstawie egzystencji każdego człowieka – o odpowiednim odżywianiu.

Pisząc o wpływie diety na zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze mózgu, nie mogę pominąć ważnej grupy społecznej, jaką są osoby starsze, które w większym stopniu narażone są na działanie szkodliwych czynników chorobotwórczych. Organizm osób w podeszłym wieku wolniej metabolizuje składniki odżywcze, za to szybciej gromadzi toksyny i substancje szkodliwe. Jakiś czas temu interesowałam się zjawiskami socjologicznymi i prowadziłam obserwacje funkcjonowania osób na emeryturze, mieszkających w różnych częściach globu. Zastanawiał mnie fakt, że są nacje, w których osoby na emeryturze przechodzą drugą młodość, podróżują, uprawiają ogród, cieszą się życiem. Statystyczny polski emeryt natomiast jest schorowany, a większość swojego czasu spędza w kolejce do lekarza, przeznaczając tym samym ponad połowę swojej emerytury na leki i medykamenty. Byłam już wówczas po lekturze wielu publikacji naukowych na temat wpływu diety na zdrowie człowieka. Szczególnie zaciekawiły mnie badania na grupie osób starszych zamieszkujących jedną z greckich wysp, gdzie ludzie żyją wyjątkowo długo, ciesząc się dobrym zdrowiem. Badacze porównali ich dietę ze sposobem odżywiania w innych krajach. Okazało się, że dieta Greków obfitowała w oliwę z oliwek, ryby, warzywa i owoce. Przyczyniło się to bezpośrednio do zachowania dobrego stanu zdrowia mieszkańców. Co ważne, pośród badanych nie stwierdzono osób z demencją, których liczba drastycznie rośnie

w innych europejskich krajach. Według naukowców, zdrowa dieta jest jednym z najskuteczniejszych metod w zapobieganiu tej poważnej chorobie i dbania o dobrą jakość funkcji poznawczych mózgu.

Składniki zawarte w warzywach i owocach usprawniają przepływ krwi w mózgu (np. owoce borówki), inne działają przeciwzapalnie (kapusta, cebula, czosnek) lub odżywiają, dostarczając niezbędnych witamin i minerałów. Jeszcze inne pomagają wiązać i wydalać szkodliwe składniki przemiany materii. Ponieważ posiadają enzymy, które wspomagają procesy oczyszczania, są najlepszymi sprzymierzeńcami w zachowaniu organizmu człowieka w dobrym zdrowiu. Należy dodać, że nasz mózg również podlega procesowi przemiany materii i, tak jak całe ciało, potrzebuje skorzystać z „funkcji oczyszczania".

Naukowcy ze Stanów Zjednoczonych odkryli pewną prawidłowość. Osoby, które spożywały najwięcej warzyw i owoców w młodym wieku, miały najlepsze funkcje poznawcze w późniejszym życiu. Szczególną rolę w tym kontekście, według badaczy, odgrywa likopen z pomidorów i innych czerwonych warzyw oraz beta-karoten z żółtych i pomarańczowych. Jest to ważne odkrycie szczególnie dla rodziców, ponieważ okazuje się, że to głównie w ich rękach leży zdrowie psychiczne oraz możliwości intelektualne dzieci w ich późniejszym – dorosłym życiu. Warzywa powinny być dostarczane w diecie codziennie. Mogą być pieczone, duszone, gotowane w wodzie lub na parze. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest spożywanie ich na surowo. Podaż warzyw i owoców kilka razy w tygodniu nie jest jednak wystarczająca, ponieważ zapotrzebowanie na produkty odżywcze w organizmie jest ciągłe. Tak jak auto, które potrzebuje stałego dopływu paliwa do silnika, aby mogło jeździć.

Rozdział 14

CZYM ŻYWIMY NASZE DZIECI?

W rozważaniach nad wpływem diety na zdrowie psychiczne nie mogło zabraknąć części poświęconej żywieniu dzieci. Jest to temat niezmiernie ważny dla każdego rodzica i dlatego postanowiłam opisać go oddzielnie. Wspominałam już co prawda we wcześniejszych rozważaniach o badaniach nad wpływem sposobu odżywiania się ciężarnych matek na późniejsze zdrowie psychiczne i rozwój funkcji poznawczych ich potomstwa. Ale odpowiednia dieta ciężarnych kobiet to tylko pierwszy etap dbania o rozwój psychiczny dzieci. Drugim jest odżywianie się matek karmiących, a kolejnym już samo żywienie dziecka. Dobra, zbilansowana dieta jest tak samo ważna we wszystkich tych trzech etapach. I tak jak nie powinno się palić papierosów będąc w ciąży, ani podczas karmienia piersią, tak też nie powinno się spożywać niezdrowego jedzenia. Sztuczne, pełne chemii pożywienie szkodzi dziecku w podobny sposób.

Każdy rodzic przyzna, że najważniejsze jest dla niego dobro i zdrowie własnego dziecka. I nie mam najmniejszych wątpliwości,

że wierzy w to, co mówi. Rodzice dbają o rozwój intelektualny, zapisując swoje pociechy na różnego rodzaju zajęcia pozalekcyjne, korepetycje, dodatkowe kursy i obozy językowe. Zajęcia muzyczne, plastyczne, ogólnorozwojowe. Wszystko to jest najlepszym dowodem, że chcą dla dzieci lepszej przyszłości.

Zdefiniujmy sobie zatem, czym konkretnie jest dbanie o dobro dziecka. Oczywiście zajęcia stymulujące rozwój intelektualny są ważne, pod warunkiem jednak, że dziecko nie jest nimi przeciążone. Jeżeli często odczuwa zmęczenie, frustrację lub jest apatyczne, to znaczy, że coś jest nie tak. Nie pomogą tu rady typu „Ucz się więcej! Za dużo czasu spędzasz w Internecie!".

Coraz więcej dzieci i młodzieży ma problemy emocjonalne, których źródłem nie są słabe stopnie ani złe relacje z rówieśnikami. Definiując problem, dobrze jest zacząć od przeanalizowania diety dziecka. Dbanie o dobro dziecka to w dużej mierze dbanie o jego zdrowie psychiczne i fizyczne. A to, jak wiemy, jest ściśle związane ze sposobem żywienia oraz substancjami, które są dostarczane wraz z pożywieniem do jego organizmu. Jak już wiesz, w ogólnodostępnych produktach spożywczych jest mnóstwo składników, które szkodzą zdrowiu nie tylko dorosłych, ale również dzieci. Nawet jeśli kupujesz produkty, które są dedykowane dzieciom, może okazać się, że w swoim składzie zawierają szkodliwe związki, barwniki oraz szereg substancji mogących wywoływać np.: astmę, nadpobudliwość psychoruchową, czy problemy ze snem, pamięcią i koncentracją.

Tak więc dbanie o dobro dziecka, to również kierowanie uwagi na to, czym ono się odżywia. Mam na myśli nie tylko domowe obiady czy kolacje, ale również to, co zjada na śniadanie, bierze do szkoły oraz wszystkie przekąski, które je w ciągu całego dnia. Producenci prześcigają się w opracowywaniu

sposobów na zachęcenie dzieci i rodziców do zakupienia ich produktu. Podkreślają zalety. Firmy branży spożywczej, tak jak każdej innej, posiadają rozbudowane sieci marketingowe, które mają na celu sprzedanie jak największej ilości towaru. Zasady ekonomii są nieubłagane, produkcja musi się opłacać, a gospodarka rozwijać. Prawa marketingu. Z tym nie da się polemizować. Niemniej jednak to od nas zależy, który produkt z wielu do siebie podobnych włożymy do koszyka. Na szczęście z biegiem lat świadomość rodziców w kwestii żywienia dzieci wzrasta. Coraz więcej osób zaczyna zwracać uwagę na to, czym żywią swoje pociechy. W dalszym ciągu jednak wiele dzieci ma nadwagę, otyłość brzuszną, zaburzenia depresyjne, problemy z pamięcią i koncentracją. U niektórych chłopców pojawia się objaw, zwany ginekomastią (przerost piersi u chłopców). Obowiązkiem rodziców jest dbanie o dobro dziecka w szerokim tego słowa znaczeniu, do którego zaliczana jest również jego dieta.

Zacznijmy od śniadania. Większość dzieci już od najmłodszych lat, czyli od około drugiego roku życia (niektóre nawet wcześniej), dostają na śniadanie płatki z mlekiem lub parówki z keczupem i bułką z białej pszennej mąki. Nic więc dziwnego, że przyzwyczaiły się do tych smaków, lubią je, ponieważ je znają. Często nie chcą nawet słyszeć o czymś innym na śniadanie. Produkty te zaliczane są do przetworzonych. Zawierają dużą ilość cukru i mało błonnika. Brak w nich również dobrych kwasów tłuszczowych, oraz związków mineralnych i witamin pochodzenia naturalnego. To nie jest to, czego mózg dziecka i jego rozwijający się układ nerwowy potrzebują. Cukier nie tylko uzależnia, ale również obciąża nerki i wątrobę. Im więcej cukru dziecko spożywa, tym bardziej narażone jest na wystąpienie cukrzycy typu pierwszego lub drugiego. Już samo połączenie

cukrów sztucznych z tłuszczami nie jest dobre, ponieważ obciąża organy w ciele dziecka, karmi pasożyty, obniża odporność i powoduje otyłość. To jednak nie wszystko. Popularne produkty śniadaniowe zawierają syrop glukozowo-fruktozowy, wzmacniacze smaku i zapachu oraz konserwanty i sztuczne barwniki, których powinniśmy unikać wszyscy, a szczególnie osoby z ADHD. Nic więc dziwnego, że uczniowie po takim posiłku nie mogą skoncentrować się na nauce, ani też wytrzymać w ławce podczas pracy nad zadaniem.

Drugie śniadania często wyglądają podobnie. Dzieci dostają na swój drugi posiłek tylko kanapki z pszennej bułki (białe oczyszczone pieczywo) z serem lub szynką. Zazwyczaj bez warzyw, bo dziecko nie lubi. Nie jest tajemnicą, że białe pieczywo nie ma żadnych właściwości odżywczych. To gluten, spulchniacze, cukier i nie wiadomo co jeszcze. Taka kanapka z tostem lub bułką nie jest pożywieniem! Bez warzyw, bez witamin, bez zdrowia i smaku! Inaczej jest w przypadku dzieci neuroatypowych, szczególnie tych ze spektrum autyzmu. Przy ich wybiórczości żywieniowej bardzo trudno jest rodzicom skomponować odpowiednio zbilansowany posiłek. Dzieci te często jedzą tylko niektóre produkty i bardzo trudno jest namówić je do czegoś z poza ich schematu. Znam wielu takich rodziców i wiem jak wiele pracy wkładają w to, aby ich pociechy, pomimo typowych dla nich trudności względnie dobrze jadły. Stosują terapie sensoryczne, poznawcze, psychologiczne, konsultacje dietetyczne. Wszystko po to, by wesprzeć dziecko w pokonaniu barier. W przypadku dzieci neuroatypowych wybiórczość żywieniowa wynika więc często z dziecka, a nie z braku starań rodziców.

Organizm dziecka potrzebuje do harmonijnego rozwoju wszystkich witamin, minerałów, tłuszczów, w których znajdziemy

dobre kwasy tłuszczowe, niezbędne do przebiegu procesów zachodzących zarówno w jego ciele, jak i w mózgu. Wszystkie procesy poznawcze, w tym zdolności edukacyjne dziecka, zależą w dużej mierze od tego, jak się odżywia. A w zasadzie od tego, w jaki sposób rodzice, dziadkowie i opiekunowie podchodzą do ich diety. Jeżeli dziecko od małego zjada słodkie płatki z mlekiem, pszenne bułki, a na deser jeszcze batoniki, to tylko takie smaki zna, więc nic dziwnego, że nie chce jeść warzyw, owoców ani niczego, co jest naturalne. Może trudno w to uwierzyć, ale wiele dzieci nie zna prawdziwego smaku jabłka, marchewki, czy buraka. Często nie wie, jak smakuje większość popularnych owoców i warzyw. Nic dziwnego, skoro zamiast porcji warzyw dostają keczup, a jeśli już spożywają owoce to w postaci gotowych musów owocowych, w których składzie, prócz samych owoców, możemy spotkać również konserwanty, aromaty, barwniki oraz cukier.

Nawet gdyby musy te zwierały jedynie dobre, wartościowe składniki, to częste ich spożywanie i tak nie byłoby wskazane dla dzieci, ponieważ:

1. Odgryzanie kawałków i ich żucie, to naturalne ćwiczenia służące rozwojowi twarzoczaszki, które mają ogromny wpływ na prawidłowy zgryz.
2. Żucie jest niezbędne do rozwoju prawidłowego napięcia mięśni żuchwy, szyi i czaszki, może zapobiegać bruksizmowi.
3. Przeżuwanie poprawia funkcje logopedyczne. A co się z tym wiąże, ma wpływ na odpowiednią dykcję.
4. W jamie ustnej odbywa się początkowa faza trawienia, podczas której pokarm miesza się ze śliną. Tak więc żucie pokarmów ułatwia ich trawienie.

vital
wydawnictwovital.pl

Pełny skład

Eva Żurczak – psycholożka, psychodietetyczka, edukatorka żywieniowa, terapeutka emocji i motywacji. Certyfikowana fitoterapeutka. Od lat wspiera pacjentów w pokonywaniu stresu, depresji, zaburzeń emocjonalnych i lękowych. Realizuje holistyczne podejście, oparte na indywidualnie dopasowanym planie terapeutycznym. W terapii stosuje zmianę nawyków żywieniowych oraz schematów myślenia i działania. Od lat wykorzystuje również swoje doświadczenie, wspierając dzieci, młodzież, rodziców i nauczycieli.

Czy czujesz się ciągle zmęczony?
Nie panujesz nad stresem, lękiem lub depresją?
A może zauważasz u swoich dzieci problemy z koncentracją lub rozdrażnienie?

Źródło tych problemów może tkwić w jelitach. Bez odpowiednich składników odżywczych, twoja walka o zdrowie może być nieskuteczna. Dzięki tej książce połączysz terapię z kuchnią. Dowiesz się, co steruje twoimi emocjami, myśleniem oraz biochemią organizmu. To kompleksowy przewodnik, który wyjaśnia zależności osi jelita-mózg-emocje.

Dzięki wiedzy zawartej w tej książce:

- zredukujesz stany zapalne, które są częstą przyczyną depresji, lęku, stresu i spadku nastroju,
- zregenerujesz mikrobiom jelit oraz wzmocnisz układ nerwowy i odpornościowy,
- zyskasz narzędzie profilaktyczne, chroniące ciebie i twoich bliskich przed chorobami neurodegeneracyjnymi,
- poprawisz jakość snu, koncentrację i poziom energii.

Przejmij kontrolę nad zdrowiem psychicznym!
Poczuj, jak dieta zmienia twoje myślenie!

Patroni:

hipoalergiczni
MODA na ZDROWIE co miesiąc w najlepszych aptekach
Inspiracje Klary
SZTUKATER.PL
Vitalni24.pl SKLEP ZE ZDROWIEM
super odżywianie.pl