



dr Megan Rossi

# NATURALNE SPOSOBY NA ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO, NIETOLERANCJE POKARMOWE, WZDĘCIA I ZGAGĘ



Prosty plan żywieniowy, ćwiczenia i masaże  
dla zachowania zdrowego mikrobiomu  
i całego układu trawiennego

Zawiera  
**50 przepisów**  
na **zdrowe**  
dania



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

**NATURALNE SPOSOBY**  
NA ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO,  
NIETOLERANCJE POKARMOWE,  
WZDĘCIA I ZGAGĘ



Ku pamięci mojej ukochanej siostry Justine, siostrzeńca Boyda i babci Ruth –  
inspirujecie mnie każdego dnia. Ta książka jest dla Was.

dr Megan Rossi

# NATURALNE SPOSOBY NA ZESPÓŁ JELITA DRAŻLIWEGO, NIETOLERANCJE POKARMOWE, WZDĘCIA I ZGAGĘ



Prosty plan żywieniowy, ćwiczenia i masaże  
dla zachowania zdrowego mikrobiomu  
i całego układu trawiennego



REDAKCJA: Monika Muszyńska  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TEUMACZENIE: Katarzyna Stolba

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-407-3

Tytuł oryginału: *Eat Yourself Healthy: An easy-to-digest guide to health and happiness from the inside out*

Copyright © Megan Rossi, 2019  
First published as EAT YOURSELF HEALTHY in 2019 by Penguin Life, an imprint of Penguin General.  
Penguin General is part of the Penguin Random House group of companies.  
Zdjęcia: © Emma Croman, 2019

© 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. 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 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

**WSTĘP:** Początek czegoś cudownego / 6

1. Jak funkcjonuje układ pokarmowy / 12
2. Świat mikroobów w twoim wnętrzu / 24
3. Pożywka dla układu pokarmowego / 42
4. Najczęstsze dolegliwości / 90
5. Nietolerancje pokarmowe / 124
6. Zespół jelita drażliwego / 160
7. Dieta to nie wszystko: sen, stres i ćwiczenia fizyczne / 190
8. W kuchni / 226

**PODSUMOWANIE:** Twój plan działania na poprawienie kondycji układu pokarmowego / 347

Na zakończenie / 356

Podziękowania / 358

Indeks / 359

Indeks przepisów / 365

Tabele / 372

Kwestionariusze 1-10 / 382

# Wstęp

## Początek czegoś cudownego...

UKŁAD POKARMOWY – choć jego nazwa brzmi dość zwyczajnie – dla mnie oznacza coś potężnego i cudownego zarazem. Tak, wiem, co myślisz: „Litości! Tam powstają fekalia”! Nie zrozum mnie źle, też tak kiedyś myślałam, ale zobaczysz, że po przeczytaniu tej książki będziesz mówić o swoim układzie pokarmowym z nowo odkrytym zachwytem, a wręcz z nutą entuzjazmu w głosie. Pozwól, że was sobie przedstawię...

Poznaj – nazywaną przez nas, jajogłowych naukowców – mikroflorę jelitową (w skrócie MJ). W twoich jelitach zamieszkuje wspianiała, wielokulturowa i tętniącą życiem społeczność, składająca się z trylionów mikrobów. Twoja mikroflora jelitowa jest niesłychanie wpływowa – w istocie, ten niedoceniany kiedyś system okazuje się być niezbędny do osiągnięcia optymalnego stanu zdrowia. MJ ma niezliczone możliwości i wykracza daleko poza to, co mógłbyś osiągnąć samodzielnie, a oprócz tego odgrywa niebagatelną rolę w skutecznym kontrolowaniu masy ciała, wpływa na poprawę cery i kondycji fizycznej, zwiększa odporność, a nawet poczucie szczęścia.

Nie mogę się nadziwić, że w przeciwieństwie do naszej kompozycji genetycznej, której nie jesteśmy w stanie w żaden sposób kontrolować, możemy z łatwością kształtować własną mikroflorę jelitową poprzez odpowiednie jej traktowanie. A to oznacza, że w dużej mierze, my sami jesteśmy odpowiedzialni za stan własnego zdrowia. Niestety, jak przy okazji wszelkich przełomowych odkryć naukowych zawsze znajdują się ludzie, którzy będą chcieli wykorzystać osoby w potrzebie i poprzez przeinaczanie prawdy promować przereklamowane, trefne i nieskuteczne produkty. Niemniej jednak, nie zmienia to faktu, że kondycja układu pokarmowego jest przedmiotem autentycznych badań naukowych i może w sposób istotny wpływać na zdrowie i poczucie szczęścia. Pragnę, by niniejsza publikacja była traktowana jako sprawdzone źródło wiedzy na temat zdrowia układu pokarmowego, zgodne z prawdą i oparte na dowodach naukowych.

Zagadnienie zdrowia układu pokarmowego nie jest rzeczą nową, a mikroflora jelitowa jest tylko jednym z jego aspektów. Równie ważny jest wpływ układu pokarmowego na odporność organizmu (70% komórek układu immunologicznego znajduje się w jelitach i żołądku) oraz jego rola w procesie trawienia i przyswajania składników odżywczych. Zaburzenia funkcjonowania układu pokarmowego mogą





prowadzić do szeregu niedoborów pokarmowych oraz negatywnych konsekwencji zdrowotnych. Nic więc dziwnego, że najlepszą inwestycją na przyszłość jest zrozumienie zasad działania układu trawiennego oraz zadbanie o jego kondycję.

Nie sposób nie zauważyć rosnącego i niepokojącego trendu do formułowania ogólnikowych, uproszczonych, odpowiednich dla wszystkich zaleceń dotyczących zdrowia układu pokarmowego. Z pewnością każdy gdzieś je już słyszał: „Trzeba jeść więcej probiotyków”, „Trzeba jeść więcej kiszonek”. I tak w kółko... Chociaż nie mam wątpliwości, że rady tego rodzaju są w większości przypadków wygłaszane w dobrej wierze, to faktycznie mogą wyrządzić więcej szkody niż pożytku. Przykładem takiego niespójnego przekazu jest twierdzenie, że wszyscy powinniśmy spożywać więcej prebiotyków, jeśli zależy nam na dobrej kondycji układu trawiennego. Moje własne – oraz inne badania naukowe – wyraźnie dowodzą, że u 15-20% populacji – szczególnie u osób cierpiących na zespół jelita drażliwego – włączenie dodatkowej porcji prebiotyków do codziennej diety, może *de facto* podrażniać jelita i żołądek. Rzecz jasna zwiększenie podaży prebiotyków w diecie może mieć dobroczynny wpływ na zdrowie, ale tak naprawdę wszystko zależy od tego, w jakiej kondycji jest twój układ pokarmowy.

Skąd masz wiedzieć, co będzie dla ciebie odpowiednie? Na kartach niniejszej książki znajdziesz kilkanaście kwestionariuszy zdrowotnych (których używam w swojej klinice do diagnozowania swoich pacjentów), które pomogą ci określić, jaki jest aktualny stan twojego układu trawiennego. Następnie – na podstawie uzyskanych danych – będziesz mógł przetestować szereg narzędzi i strategii oraz ułożyć własny, oparty na dowodach system ochrony zdrowia własnych jelit i żołądka. Wszystkie kwestionariusze zawarte w niniejszej publikacji dostępne są także na mojej stronie internetowej: [www.TheGutHealthDoctor.com](http://www.TheGutHealthDoctor.com).

Muszę cię jednak ostrzec, pytania będą bardzo osobiste, nie ma mowy o jednym uniwersalnym jadłospisie. Książka ta napisana została w taki sposób, żebyś nie tylko – mam nadzieję – pokochał swój układ pokarmowy (tak jak ja pokochałam swój), ale również wykorzystał w praktyce wszystko to, co ma ona do zaoferowania. Ważne, by udało ci się zapanować nad obecnymi dolegliwościami ze strony układu pokarmowego lub poprawić funkcjonowanie pozostałych układów – na przykład nerwowego – dzięki zoptymalizowaniu kondycji tego pierwszego. Bądźmy szczerzy, to relacja jak każda inna i jeśli nie poświęcisz swojemu żołądkowi ani jelitom wystarczającej uwagi i miłości, sprawy mogą przybrać naprawdę nieciekawą obrót.

Poprzez tę publikację chciałam stworzyć swoisty przewodnik po układzie pokarmowym – wytłumaczyć, jak działa, w jaki sposób o niego dbać, jak w pełni

wykorzystać jego potencjał i – co najważniejsze – w jaki sposób za pomocą prostych rozwiązań poprawić jego funkcjonowanie, gdy zaczyna szwankować. Bazując na odpowiednio uporządkowanej wiedzy naukowej i anegdotycznej, udało mi się stworzyć szereg skutecznych strategii działania oraz skomponować przepisy kulinarne na mnóstwo pysznych potraw. Chcę zaprosić cię do wyruszenia w niezwykle odkrywczą podróż, z której wyniesiesz praktyczne informacje oraz szczegółowy plan działania, który w namacalny i znaczący sposób odmieni twoje codzienne życie. Dzięki niniejszej książce będziesz potrafił odróżnić fakty od fikcji i nie będziesz musiał kończyć medycyny, żeby je zrozumieć – obiecuję.

Pewnie nie możesz się już doczekać. Za chwilę rozpocznie się twoja wyprawa w głąb siebie, podczas której pokochasz swój układ pokarmowy!

## Kwestionariusz 1:

### CZY MÓJ UKŁAD POKARMOWY JEST ZDROWY?

To pewnie jedno z najczęściej zadawanych mi pytań i nigdy nie odpowiadam na nie „tak” lub „nie”. Nie sposób oszacować kondycji układu pokarmowego na podstawie wyłącznie jednego wskaźnika. Jeśli jednak posiadasz odpowiedni zestaw narzędzi, możesz w dużej mierze określić stan swojego układu trawiennego bez konieczności wychodzenia z domu. Zachęcam cię, byś odwiedził moją stronę: [www.TheGutHealthDoctor.com](http://www.TheGutHealthDoctor.com) lub wypełnił kwestionariusz 1, znajdujący się w aneksie na końcu książki, a następnie wróć do dalszej lektury.

# Moja historia

Wychowywałam się w Australii na przedmieściach Cairns, gdzie styl życia w naturalny sposób dobrze wpływał na odpowiednią kondycję układu pokarmowego – taplaliśmy się w błocie i jedliśmy produkty, które sami wyhodowaliśmy. Mimo to, moje pierwsze świadome wspomnienia związane z układem pokarmowym nie należą do najprzyjemniejszych. Byłam na studiach licencjackich z zakresu dietetyki

i żywienia, kiedy moja babcia – anioł wcielony – zachorowała na raka jelita. Pamiętam, jak patrzyłam bezsilna na jej cierpienie podczas bohaterkiej walki po operacji i w trakcie chemioterapii. Obwinałam jej układ pokarmowy za to, co się z nią działo. Babcia zmagająca się z chorobą tak długo, jak mogła, ale w 2009 roku, gdy byłam na ostatnim roku studiów, rak ją pokonał. Do dziś wyraźnie pamiętam, jak siedziałam na sali wykładowej na uniwersytecie niedługo po jej śmierci i przysłuchiwałam się wykładowi na temat pierwszych sygnałów ostrzegawczych raka jelita. Zastanawiałam się w duchu, że może gdyby kwestie „gastryczne” nie były tematem tabu w naszym społeczeństwie, babcia wcześniej podzieliłaby się z nami swoimi problemami i być może żyłaby do dziś. Statystyka wskazuje, że tak.

Kilka lat później, moje negatywne emocje związane z układem trawiennym ponownie dały o sobie znać. Pracowałam wtedy w szpitalu jako dietetyk i byłam niezmiernie zaskoczona ilością pacjentów chorujących na nerki, którzy skarżyli się jednocześnie na problemy z jelitami i żołądkiem. Nie potrafiłam zrozumieć, dlaczego wszyscy chorzy mający różnorakie problemy z nerkami narzekali również na poważne schorzenia układu pokarmowego – w przeciwieństwie do mojej babci, u której rak umiejscowił się samym jelicie. Przewertowałam niemal wszystkie podręczniki oraz wyniki badań na ten temat i wciąż nie potrafiłam dać swoim pacjentom zadawalającej odpowiedzi. Ta kwestia nie dawała mi spokoju. Obiecałam sobie, że dotrę do sedna sprawy i nim się obejrzałam, poświęciłam kilka pierwszych lat po studiach na poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, czy istnieje jakiś związek między nerkami a układem pokarmowym. Nie minęły 3 lata i okazało się, że owszem! Wygląda na to, że istnieje tak zwana oś nerkowo-jelitowa. Lecz moja fascynacja tym zagadnieniem bynajmniej nie zakończyła się na tym odkryciu. Miałam na tyle szczęścia, że pracowałam ze sportowcami olimpijskimi oraz wieloma dyrektorami różnych korporacji i współpraca z nimi skłoniła mnie do zastanowienia się, czy istnieje także korelacja między układem



pokarmowym a nerwowym (tak zwana oś mózgowo-jelitowa). Zauważyłam, że osoby najbardziej narażone na stres – borykają się z najpoważniejszymi schorzeniami układu pokarmowego. Zrozumiałam też, że poprzez dbanie o kondycję jelit i żołądka oraz odpowiednią dietę pacjenci mogą poprawić jakość życia na wiele praktycznych i często zaskakujących sposobów, a ja mogłabym im w tym pomóc. To był punkt zwrotny w mojej relacji z układem trawiennym – w końcu przejrzałam na oczy i zrozumiałam jego potęgę i możliwości.

Dlaczego napisałam tę książkę? Zostałam badaczem, bo chciałam zmieniać świat, ale po roku pracy na stanowisku podoktoranckim odczuwałam frustrację, ponieważ pomimo nieprawdopodobnej ilości badań naukowych opinia publiczna jest na siłę „karmiona” niesprawdzonymi i potencjalnie niebezpiecznymi – choć „chwytliwymi” – zaleceniami żywieniowymi. Byłam świadkiem ekstremalnych przypadków w swojej klinice. Miałam do czynienia z pacjentami, którzy praktycznie głodzili się na śmierć, ponieważ byli (błędnie) przekonani, że cierpią na nietolerancję pokarmowe, zdiagnozowane na podstawie wadliwych testów alergicznych i bali się cokolwiek zjeść. Inni natomiast (i mam tu na myśli osoby naprawdę inteligentne), na wieść o istnieniu osi mózgowo-jelitowej, zaczęli przyjmować ziołowe suplementy w nadmiarze, żeby poprawić funkcjonowanie swojego układu trawiennego, a przy okazji „wyostrzyć” intelekt. Przekonałam się na własne oczy, że rola układu pokarmowego, który tak podziwiałam, jest błędnie interpretowana, co może stanowić wielkie zagrożenie dla zdrowia pacjentów. Właśnie owe sprzeczne interpretacje zainspirowały mnie do propagowania wiedzy naukowej. Dzięki prawdziwej pasji – oraz niezachwianemu wsparciu moich zwolenników w mediach społecznościowych – mogę kontynuować swoją misję i zachęcać innych do dbania o swoje zdrowie i dobrostan w doinformowany sposób. Powiedziałam o sobie aż nadto, a w tej książce chodzi przede wszystkim o ciebie i twoją podróż.

A zatem w drogę!



# Świat mikrobów w twoim wnętrzu

Bakterie powstały miliardy lat temu, gatunek ludzki – niecały milion lat temu. Mikroby mogą rozmnożyć się w kilka minut i z powodzeniem przetrwać w każdych warunkach panujących na Ziemi, od lawy wulkanicznej do lodowców. Zabiły więcej ludzi niż wszystkie wojny i wypadki razem wzięte (może to niechlubna statystyka, ale mimo wszystko istotna). Najbardziej otrzeźwiający jest jednak fakt, że bez bakterii ludzie nie zdołaliby przeżyć – natomiast bez człowieka mikroby poradziłyby sobie bez najmniejszego problemu.

Trzeba przyznać, że wygląda to na dość jednostronną relację, ale zapewniam cię, że twoje mikroby po cichu pragną, byś się rozwijał i prosperował. Wystarczy, że okażesz im trochę miłości i uznania – czyli potraktujesz je jak każdego bliskiego przyjaciela – a nie zawiodą cię w potrzebie.

Mówiąc o mikrobach mam na myśli nie tylko mikroflorę jelitową, o której będzie mowa w kolejnych akapitach. W rzeczy samej nasze ciało to swoisty miniekosystem składający się z różnorodnych społeczności bakterii, które żyją wewnątrz nas – zasiedlają nasze płuca, nos, układ moczowy i tak dalej, ale oprócz tego mieszkają na nas, tworząc naszą drugą skórę. Dla bakterii nasze pachy są jak lasy deszczowe, nasze plecy, jak otwarta przestrzeń i poszczególne obszary na naszym ciele są zamieszkałe przez inną populację mikrobów.

## Mikroflora skórna

Skóra każdego z nas zasiedlona jest przez miliardy różnych mikrobów. Nad każdym z nas unosi się „chmura” jedynek w swoim rodzaju bakterii, które są jak odcisk palca – niepowtarzalne. Owe bakteryjne „linie papilarne”, których nie sposób przed nikim ukryć poprzez założenie rękawiczek, przykuło uwagę kryminologów, dla których te swoiste odciski palców stały się nowym, ekscytującym narzędziem kryminalistycznym do tropienia przestępców. Zapewne nikogo nie zdziwi fakt, że bakterie zasiedlające naszą skórę odgrywają niebagatelną rolę w schorzeniach skórnych, takich jak trądzik, egzema i w niektórych nowotworach skóry. Niestety, nie powinniśmy od razu robić sobie nadziei, że wpływając na mikroflorę skóry, będziemy mogli zapanować nad schorzeniami

dermatologicznym, ponieważ wciąż zbyt słabo rozumiemy zasady ich funkcjonowania. Istnieją jednak przekonujące dowody na to, że przyjmowanie probiotyków w trakcie ciąży może zmniejszyć o połowę ryzyko egzemy u noworodków. Jednak jak wynika z przeprowadzonych dotychczas badań, probiotyki nie są skuteczne w leczeniu trądziku czy egzemy. Ale już widać światło w tunelu, gdyż trwają badania nad probiotykami działającymi miejscowo, które są podawane bezpośrednio na zmienione chorobowo miejsca. Warto, mimo wszystko, zachować na chwilę obecną zdrową dozę sceptycyzmu, jeśli natknąłbyś się na „probiotyczne” produkty do higieny skóry. Jeśli chodzi o nowotwory skóry, z aktualnych badań na myszach wynika, że konkretny gatunek bakterii (*Staphylococcus epidermidis*) może produkować związek chemiczny, który zapobiega powstawaniu nowotworów skórnych u zwierząt. Mimo że powyższe badanie musiałoby zostać powtórzone na ludziach, wnioski z niego płynące są takie, że populacja określonych mikroorganizmów może w istocie chronić nas przed nowotworami skóry. W tak zwanym międzyczasie warto chronić własne zdrowie i ciężko zarobione pieniądze i weryfikować, czy skuteczność danego produktu została sprawdzona na ludziach (nie tylko w warunkach laboratoryjnych lub eksperymentach na zwierzętach).

## Mikroflora jamy ustnej

Kolejna społeczność mikroorganizmów zamieszkuje w naszej jamie ustnej. Nie cieszą się one dobrą sławą, ponieważ są odpowiedzialne za nieprzyjemny zapach z ust i problemy z zębami, ale spokojna głowa – to sprawka tylko niewielkiej liczby delikwentów. Przeważająca większość bakterii w jamie ustnej ma dobroczynny wpływ na zdrowie zębów i dziąseł. Działają nie tylko jako pierwsza linia frontu, broniąc dostępu do naszej mikroflory jelitowej, ale pełnią także inne funkcje niezbędne do zachowania dobrego stanu zdrowia. Biorą – między innymi – udział w metabolizowaniu określonych substancji odżywczych, jak na przykład azotanów zawartych w burakach, co pomaga utrzymać mięsień sercowy w formie, a ciśnienie tętnicze w normie.

Jak zatem dbać o mikroflorę jamy ustnej? Wystarczy na dobry początek zadbać o podstawową higienę, czyli dokładnie i systematycznie szczotkować zęby oraz w miarę możliwości ograniczyć spożycie cukrów spożywczych zawartych w napojach gazowanych i słodyczach. Jak wynika z jednego z przeprowadzonych badań, w trakcie każdego „intymnego” pocałunku, dochodzi do wymiany około 80 milionów bakterii. Z tego wynika, że nawyki żywieniowe naszego partnera

mogą mieć wpływ na naszą mikroflorę bakteryjną. Przypadek jednej z moich pacjentek szczególnie utknął mi w pamięci. Claire była przekonana, że dopiero wtedy, gdy jej partner zaczął się lepiej odżywiać, ona także zauważyła spadek wagi. Brzmi zbyt pięknie, żeby było prawdą? Mój naukowy „nos” podpowiada mi, że najprawdopodobniej kluczem do jej sukcesu było zwiększone wsparcie ze strony partnera oraz mniej okazji do podjadania w ciągu dnia w domu, aniżeli zmiana składu mikroflory jego jamy ustnej. Niemniej jednak, sam fakt, że mikroby zasiedlające jamę ustną mogą przyczyniać się do nadwagi, rzeczywiście daje do myślenia. A nawet jeśli nie ma to żadnego związku, zawsze warto – choćby z troski o nie – włączyć do swojej diety kilka dodatkowych porcji warzyw.

## Jeśli nie mieliście dotąd okazji się poznać, pragnę przedstawić ci twoją mikroflorę jelitową...

Na pierwszy rzut oka mikroflora jelitowa prezentuje się całkiem zwyczajnie. Na prawdę, mikroby żyją sobie spokojnie swoim komórkowym życiem. Ale nie daj się zwieść, to tylko przykrywka. Tak naprawdę bakterie to niesłychanie inteligentne istoty, dlatego właśnie nie są rozrzucone byle gdzie, ale są zlokalizowane w strategicznych miejscach na poszczególnych odcinkach układu pokarmowego, zgrupowane wraz z innymi podobnie myślącymi mikroorganizmami, tworząc odrębne i zaawansowane ekosystemy dostosowane do otaczającego je środowiska. Warto znać cztery kluczowe zagadnienia dotyczące mikroflory jelitowej.

### 1. WIEDZ, ŻE mikroflora jelitowa to nie wyłącznie bakterie

Gdy wspominam o mikroflorze jelitowej, mam na myśli nie tylko bakterie, ale także organizmy innego typu, między innymi wirusy i grzyby, które również zamieszkują w ścianach naszych jelit i żołądka. Komponent grzybiczy określa się mianem mykobioty, natomiast komponent wirusowy mianem wiromu. Chociaż oba te komponenty wpływają na stan naszego zdrowia (i podatność na choroby),

nasza wiedza na temat ich funkcjonowania jest wciąż w powijakach, w przeciwieństwie do komponentu bakteryjnego, który został przez nas lepiej zbadany, co daje nam znacznie szerszy obraz tego, w jaki sposób bakterie działają na co dzień. Jeszcze bardziej zdumiewający jest fakt, że niektóre pasożyty (tak, one również zamieszkują w naszych jelitach) obserwuje się częściej u ludzi zdrowych. U pacjentów cierpiących na choroby układu pokarmowego, takie jak zespół jelita drażliwego lub zapalną chorobę jelit, pasożytów jest znacznie mniej, co mogłoby sugerować, że niektóre z nich istotnie chronią nas przed zachorowaniem.

## **2. WIEDZ, ŻE należy dążyć do różnorodności mikroflory jelitowej**

Ogólnie rzecz biorąc, im większa różnorodność mikroflory jelitowej, tym lepszy stan zdrowia człowieka. Im więcej gatunków bakterii zasiedla twój układ pokarmowy, tym szerszy zakres umiejętności posiada twoja „drużyna” mikrobow. I jak w każdym sporcie drużynowym o sukcesie nie decyduje liczba „Lewandowskich” w zespole, ale różne umiejętności u poszczególnych graczy dla zachowania równowagi. Im bardziej zróżnicowana jest nasza mikroflora jelitowa, tym nasz organizm jest bardziej odporny na infekcje. Przypomina to trochę ogród kwiatowy – jeśli będziesz hodował tylko jeden gatunek roślin, w razie wystąpienia określonej choroby, może dojść do „zdziętkowania” całego ogrodu. Przeciwnie – jeśli w twoim ogrodzie będą rosły różne rośliny, jest bardzo mało prawdopodobne, że choroba danego typu będzie miała na tyle zróżnicowaną „broń”, żeby pokonać wszystkie rośliny. Niektóre z nich będą miały naturalną odporność na tę chorobę. To samo dotyczy twojej mikroflory jelitowej.

## **3. WIEDZ, ŻE nie istnieje idealna mikroflora jelitowa**

Nie ma dwóch tych samych osób z taką samą mikroflorą jelitową. Nawet bliźnięta jednojajowe mają jedyny w swoim rodzaju skład bakterii zasiedlających żołądek i jelita. Często terminy „mikrobiota” i „mikrobiom” używane są zamiennie do określenia mikroflory jelitowej, jednak znaczeniowo jest między nimi istotna różnica. Termin „mikrobiota” odnosi się do faktycznej populacji komórek mikrobiologicznych (np. bakterii). Natomiast termin „mikrobiom” dotyczy



wszystkich informacji genetycznych zapisanych w tychże komórkach, które determinują zakres działania danego mikroorganizmu oraz zakres jego interakcji z komórkami ludzkiego ciała. Różne mikrobioty (populacje mikrobów) mogą mieć podobne mikrobiomy (zestawy genów). Powyższy fakt prowadzi do niesamowitej i fascynującej zarazem konkluzji, a mianowicie, że różne mikroorganizmy mogą pełnić podobne role. Przykładowo, istnieje szereg różnych bakterii, które potrafią produkować witaminy z grupy B. W związku z powyższym do pewnego stopnia poszczególne drobnoustroje mogą zamiennie pełnić określone funkcje w naszym organizmie. Innym określeniem na „m”, o którym warto wspomnieć w tym miejscu, jest tak zwany „metabolom mikrobiologiczny”. To wyszukany termin naukowy używany do określenia faktycznych produktów przemiany materii (metabolitów) wytwarzanych przez drobnoustroje, na przykład witamin lub innych substancji chemicznych. Zatem ów metabolom tłumaczy, co tak naprawdę robi nasza mikroflora jelitowa. Mając powyższe na uwadze, chociaż nie istnieje idealna mikrobiota, każdy człowiek posiada jedyną w swoim rodzaju mikroflorę jelitową o optymalnym dla niego składzie, który ma dobroczynny wpływ na stan zdrowia danej jednostki. Jeśli będziesz dbał o swoją mikrobiotę jelitową poprzez spożywanie dużej ilości owoców i warzyw, dobrze się wysypiać i praktykować uważność\* oraz korzystał z innych strategii, które omówimy w kolejnych rozdziałach, masz spore szanse na zachowanie mikroorganizmów zasiedlających twój żołądek i jelita w optymalnej kondycji.

## 4. WIEDZ, ŻE bakterie mogą być zarówno twoimi przyjaciółmi, jak i wrogami

Bardzo często bakterie opisywane są jako „dobre” bądź „złe”. Lecz tak jak w przypadku nas, ludzi, mikroorganizmy mogą zejść na dobrą lub złą drogę w zależności od tego, w jakich warunkach przyjdzie im żyć. Spójrz na siebie – jeśli się nie wyśpisz albo jesteś tak głodny, że mógłbyś kogoś zabić ze złości, to chociaż jesteś naprawdę porządnym człowiekiem, z pewnością staniesz się nieco marudny. Okazuje się, że drobnoustroje w naszym ciele zachowują się identycznie. Na przykład infekcja wywołana beztlenową bakterią *Clostridioides difficile* (*C.diff.*) co roku zabija tysiące osób w krajach zachodnich, chociaż żyje ona w jelitach

---

\* O korzyściach płynących z praktykowania uważności można dowiedzieć się z książki „Praktyka uważności - 75 prostych medytacji”, której autorem jest Matthew Sockolov. Publikacja do nabycia w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

u 3% zdrowych dorosłych (i 66% dzieci). Problem pojawia się wtedy, gdy bakteria zaczyna się „stawiać” i nadmiernie się namnażać, głównie u osób z obniżoną odpornością. W efekcie bakterie *C.diff.* produkują toksyny, które wywołują biegunki, a w skrajnych przypadkach gorączkę, nudności oraz zapalenie błony śluzowej jelit.

## Co mikroflora jelitowa może dla mnie zrobić?

Teraz, gdy mamy formalności za sobą i zostaliśmy sobie oficjalnie przedstawieni, nadszedł czas, by przejść do konkretów i przeanalizować, co tak naprawdę robi dla nas mikroflora jelitowa. Czego możemy oczekiwać na co dzień od tych małych drobnoustrojów zasiedlających żołądek i jelita? Żeby odpowiedzieć na to pytanie, będę musiała streścić w kilku zdaniach podstawowe umiejętności naszej mikroflory jelitowej. Możesz potraktować to jak swoiste CV mikroflory jelitowej. Przeglądając je, pamiętaj, że życiorysy, można by rzec, opierają się na dotychczasowych osiągnięciach oraz historii zatrudnienia kandydata. Oznacza to, że nie ma żadnej gwarancji, że twoja mikroflora jelitowa będzie w przyszłości pracowała na wysokich obrotach, jeśli – na przykład – zaczniesz prowadzić niezdrowy tryb życia. Rzecz jasna, jeśli będziesz – tak jak życzliwy i wspierający szef – dalej zapewniał przyjazne „warunki pracy”, jest szansa, że twoja mikroflora jelitowa będzie nadal pracowała „pełną parą”. Przeciwnie – jeśli będzie zmuszana do pracy ponad siły i kiepsko wynagradzana, najpewniej jej efektywność spadnie.

## Odpowiedź mikroflory jelitowej na leczenie farmakologiczne

Zastanawiałeś się kiedykolwiek, dlaczego każdy organizm może inaczej zareagować na leki? Oprócz genetyki, która odgrywa kluczową rolę w tym procesie (od 20 do 95%, w zależności od leku), równie ważna jest mikroflora jelitowa. W istocie poszczególne drobnoustroje mogą w różny sposób działać na medykamenty, między innymi mogą je aktywować lub dezaktywować, a nawet metabolizować je do toksycznych substancji. Ten ostatni mechanizm zdaje się tłumaczyć,

# Synbiotyczne lody na patyku

DLA 6-8 OSÓB

Połączenie wygody i smaku to pewne zwycięstwo kulinarne. Nie musisz mieć skomplikowanej aparatury do robienia lodów, ponieważ kremową konsystencję uzyskasz dzięki bananom, a bogactwo naturalnych probiotyków, korzystnych dla zdrowia układu pokarmowego, z jogurtu naturalnego.

## Baza:

- 240 g dowolnie wybranego jogurtu naturalnego pełnotłustego (najlepiej będzie z mleka krowiego lub kokosowego)
- Dojrzały banan (im ciemniejszą ma skórkę, tym lepszy), czyli około 100 g obranego produktu
- 2 daktyle Medjool, posiekane i zrobione na pastę w 1 łyżce wrzątku
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

## Dodatki:

(Wybierz jeden rodzaj polewy i połącz ze składnikami bazowymi)

## 1. POLEWA PISTACJOWA

(NA 6 PORCJI):

- 50 g pistacji w łupinach
- 10 liści młodego szpinaku (chlorofil zawarty w liściach nada masie lodowej delikatny zielony odcień)

## 2. POLEWA BANANOWA

(NA 8 PORCJI):

- Dojrzały banan (około 100 g produktu bez skórki)
- 120 g jogurtu z mleka kokosowego
- 70 g masła migdałowego.

## Ekstra (opcjonalnie):

- Gorzka czekolada
- Płatki kokosowe

1. Umieść wszystkie składniki bazowe w misie blendera i zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. Wybierz polewę i dodaj do mikstury, następnie zmiksuj do uzyskania pożądanej konsystencji.
3. Przełóż masę łyżką do foremek do lodów i włóż je do zamrażarki na co najmniej 4 godziny.
4. Gdy lody zamarzną, podgrzej gorzką czekoladę (o ile zdecydowałeś się ją wykorzystać) w mikrofali przez 40-60 sekund, mieszając energicznie co 15 sekund, aż całkowicie się rozpuści. Ułóż lody na patyku na blaszce do pieczenia



# Podziękowania

Okazuje się, że mój mąż jest nie tylko wybitnym lekarzem, ale ma prawdziwą „smykałkę” do redagowania tekstów. Dziękuję Ci, że towarzyszyłeś mi podczas tej podróży i za to, że przeczytałeś każde słowo (po 5 razy).

Mamo, trudno opisać słowami, jak bardzo jestem Ci wdzięczna za niekończące się wsparcie. Bez Ciebie nie byłoby tej książki.

Dla moich kolegów i koleżanek dietetyków oraz ekspertów do spraw żywienia, którzy dokonali krytycznej oceny i weryfikacji każdej strony niniejszej publikacji. Dzięki wam dr Heidi Staudacher, Mariannie Williams, dr Katrinie Campbell, Yvonne McKenzie, dr Erini Dimidi, dr CK Yao, dr Carolinie Tuck, dr Samancie Gill, dr Ricardo Da Costa oraz dr Annie Rodriguez-Mateos ta książka stała się naprawdę wyjątkowa.

Podziękowania za dzielenie się swoją wiedzą dla ekspertów od mikroflory jelitowej dr. Johana van Hylckama Vliega, dr Erin Shanahan, prof. Juliana Marchesi; fizjologów układu pokarmowego dr. Marka Scotta oraz dr. Anthony'ego Hobsona; gastroenterologów – prof. Douglasa Drossmana, dr. Shameera Mehta, dr. Farooqa Rahmana oraz prof. Davida Sandersa; immunologa dr Jenny Macchiochi. Nauczyłam się od każdego z was tak wiele.

Wielkie dzięki dla Niki Webster i Renee Martensen za nietuzinkowe propozycje smakowe. Dla mojej rodziny i przyjaciół oraz obserwatorów w mediach społecznościowych za testowanie moich przepisów kulinarnych oraz dla Jessici Rowan-Parry i Claire Hitchen za weryfikowanie moich słów jestem Wam naprawdę wdzięczna za każdą z uwag.

Dla współautorów poszczególnych rozdziałów Kimberly Wilson, Richi'ego Nortona, dr. Haya Al Khatiba, Lucy Allen oraz Ellie Bradshaw bez Waszego udziału, nie udało by mi się zrealizować mojej wizji stworzenia holistycznego przewodnika do układu pokarmowego.

Zespołowi z wydawnictwa Penguin Life Emily, Richardowi, Nicowi i Lou, Emmie, Libby oraz zespołowi fotografów to była fantastyczna przygoda. Dziękuję za cały Wasz trud i poświęcenie. Będę dożgonnie wdzięczna Johnowi Hamiltonowi za podzielenie się ze mną swoim geniuszem. Spoczywaj w pokoju.

Na zakończenie, jestem niezmiernie wdzięczna każdej osobie, która wspierała realizację projektu The Gut Health Doctor. Dziękuję, że wierzyliście w moją misję jesteście motorem, który motywuje mnie do działania.

## A

- Aktywność fizyczna; patrz ćwiczenia  
Alergie pokarmowe 127, 137  
Alkohol: a zespół jelita drażliwego 39,  
111, 118, 168  
Al Khatib, dr 196  
Allen, Lucy 220  
Antybiotyki: 38
- a biegunka 380, 381
  - a SIBO 189

## B

- Babka płesznik 97, 111, 181, 184  
Bakterie: 17, 26
- w sfermentowanej żywności 63, 323, 325-326
  - zob. także mikroflora jelitowa; probiotyki
- Bataty 373, 375  
Białko 74, 81, 328  
Biegunka:
- a zespół jelita drażliwego 186
- Biegunka podróżnych 108, 164  
Biegunka przewlekła 109  
Błonnik: 51-58, 139
- a zespół jelita drażliwego 169, 181
- Błonnik pokarmowy zob. Błonnik  
Ból żołądka: zespół jelita drażliwego 187  
Bradshaw, Ellie 220  
Buraki 58, 282

## C

- Chilli 87, 233  
Choroba refluksowa przełyku  
Clostridioides difficile 30  
Cynk 80, 327

- Czekolada 63, 138, 152  
Czosnek 58, 87, 233

## Ć

- Ćwiczenia:
- ułatwiające wypróżnianie się 220
  - na zaparcia 105
  - dolegliwości jelitowo-żołądkowe związane z wysiłkiem fizycznym 121

## D

- Dieta: 104, 106, 192
- a wzdęcia 101
  - a zaparcia 98
  - a biegunka 108
  - różnorodność 67, 86
  - a dolegliwości jelitowo-żołądkowe związane z wysiłkiem fizycznym 121
  - a zgaga i refluks 118-119
  - na zespół jelita drażliwego 165, 171
  - patrz też odżywianie; przepisy
- Dieta zachodnia 45  
Dno miednicy 220, 222-224  
Domowa uprawa kiełków 327  
Drożdżaki 60, 147, 323  
Dzienniczek żywienia 144

## E

- Endometrioza 186

## F

- Fruktany 133-134, 172  
Funkcjonalne zaburzenia żołądkowo-jelitowe:
- patrz też zespół jelita drażliwego

## G

Gluten 133-136, 139, 144, 156-157, 233  
Grzyby 28  
Grzyby (jadalne) 248

## H

Hipoteza higieniczna 22

## I

Imbir 66, 87

## J

Jaja 80, 127, 176, 234  
Jama ustna 27-28, 128  
Jedzenie patrz: dieta; odżywianie;  
przepisy  
Jelito cienkie 16, 173, 188  
Jelito grube 17, 51, 71, 112, 113, 173,  
188, 225  
Jod 79  
Joga 205

## K

Kakao 66  
Kalańfior 115, 308  
Kiełki brokułu 343  
Kminek 66, 87  
Kofeina (nadwrażliwość) 119, 138-139

- a zespół jelita drażliwego 168

Kot – krowa 209  
Krażenie 34, 50  
Krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe 51,  
74, 139, 309  
Kwasy tłuszczowe omega-3 74, 75, 80, 250  
Kwasy żółciowe 16, 186  
Kwestionowanie osądających myśli 203

## L

Leki: 38-39, 96, 112, 120, 187  
- patrz też antybiotyki  
Lunch (przepisy) 255

## M

Makroelementy 49, 50  
Masa kałowa, patrz stolec  
Masaż jelit 224  
Menstruacja 186  
Metoda 3W 142  
Miesięczny jadłospis 86  
Migrujący kompleks motoryczny  
(mmc) 19  
Mikrobiom 29  
Mikrobiota 29, 32  
Mikroelementy 50, 65, 149, 327  
Mikroflora jamy ustnej 27  
Mikroflora jelitowa: 28-36, 122

- a dieta 56, 228
- różnorodność 32
- a ćwiczenia 202, 205, 217
- a zdrowie i dobre samopoczucie 33
- a leki 31, 38
- a sen 198
- a stres 199
- negatywne wpływy 38

Mikroflora skórna 26  
Minikobra 211  
Modyfikacje przepisów 233-234  
Most (pozycja) 214  
Mózg 20, 35, 51, 96, 141, 199, 265

## N

Nadwrażliwość na gluten niezwiązana  
z celiakią 133, 374  
Nadwrażliwość na siarczyny 137  
Nawodnienie:

- a dolegliwości jelitowo-żołądkowe  
związane z wysiłkiem fizycznym 121
- a błonnik 57
- zespół jelita drażliwego 168
- a jelito grube 17
- patrz też woda

Nawyki toaletowe 96, 99  
Nerki 10

Nicnierobienie (ćwiczenie) 202  
Nieswoiste zapalenie jelita grubego  
224, 390

Nietolerancja:

- a zmodyfikowana dieta FODMAP  
175, 183

Nietolerancja fruktozy 131, 136

Nietolerancja histaminy 131, 137

Nietolerancja laktozy: 132

- a węglowodany FODMAP 176

Nietolerancje pokarmowe: 125-159

- kwestionariusz 382
- kofeina 138
- diagnozowanie 140
- restrykcje dietetyczne 139, 150
- fruktoza 136
- nietolerancja histaminy 137
- laktoza 131
- modyfikacje przepisów 233
- nadwrażliwość na siarczyny 137
- co dalej? 153
- pszenica i gluten 133

Nietolerancje pokarmowe: a wzdęcia  
132, 142

## O

Obiadokolacja (przepisy) 271

Oddech 120, 203, 205, 207

Oddech brzęczącej pszczoły (brahmari  
pranayama) 208

Oddech brzuszny 207

Oddychanie przeponowe (brzuszne) 207

Odświeżacz (powietrza) 100

Odżywianie:

- dodatkowe składniki odżywcze 71
- restrykcje dietetyczne 139, 150
- błonnik 51
- post 72
- żywność fermentowana 63
- dodatki spożywcze 76
- konsystencja jedzenia 70

- zdrowie układu pokarmowego na  
talerzu 81
- makroelementy 50
- związki fitochemiczne 65
- zróżnicowane produkty pochodzenia  
roślinnego 67, 85
- prebiotyki 58
- probiotyki 60

Olejek z mięty pieprzowej 105, 185

Oliwa z oliwek (extra virgin) 265

Orkisz 81, 304

Orzechy 37, 54, 57, 58, 80, 128, 180, 231

Orzechy włoskie 128, 180

Oś mózgowo-jelitowa: 35

- a wzdęcia 103
- a nietolerancje pokarmowe 141,  
157, 159
- Ocena jakości komunikacji na osi  
mózgowo-jelitowej (kwestiona-  
riusz 6) 397
- zespół jelita drażliwego 163
- stres 199

Oś nerkowo-jelitowa 10

Owies 180

Owoce: a zespół jelita drażliwego 169,  
172, 179

## P

Pan „Czyścioch” 100

Pasożyty 29

Pies z głową w dół 210

Plan działania na poprawienie kondycji  
układu pokarmowego 347-354

Planowanie posiłków 229

Pleśń: żywność fermentowana 326, 329

Płatki drożdżowe 80, 234

Podróże lotnicze: a zespół jelita drażliwe-  
go 177

Polifenole 65-67, 265

Post 72-73

Pozycja dziecka 209



- Pozycja gołębia 212  
 Pozycja krokodyla 213  
 Pozycja mędrca 213  
 Pozycja szczęśliwego dziecka 214  
 Pozycja świerszcza 212  
 Pozycja toaletowa 220  
 Pozycja trupa 214  
 Prebiotyki 58-60  
 Probiotyki: 60-62
  - a mikroflora skórna 27
 Problemy z wypróżnianiem się 95, 99, 220-225, 348  
 Produkty pełnoziarniste: 81, 82, 96, 233
  - błonnik 52, 53, 169
  - węglowodany FODMAP 176
 Produkty pochodzenia roślinnego 52, 57, 65, 67-70, 79-80, 85  
 Produkty sfermentowane 63-65, 81, 82, 104, 153  
 Przekąski:
  - przepisy 294
  - w biegu 231
 Przełyk: 15
  - zgaga i refluks 116, 120
 Przepuszczalność jelit 21, 164  
 Przerost bakterii w jelicie cienkim (SIBO): 19, 188-189
  - a wzdęcia 113
 Przyprawy 78, 81, 82, 87  
 Pszenica: 372, 374, 375, 376
  - nietolerancja 133**R**  
 Rośliny strączkowe 58, 66, 82, 87
 **S**  
 Sekwencja jogi na poprawienie kondycji układu pokarmowego 206  
 Selen 80  
 Sen 39, 194  
 Ser 234  
 Siemię lniane 54, 74, 184, 234  
 Składniki odżywcze 58, 71, 149  
 Skłon w przód 210  
 Skrobia oporna 261  
 Słodziki: 76
  - a zespół jelita drażliwego 169
 Słodziki zob. Zamienniki cukru  
 Sól: 45, 77
  - żywność sfermentowana 328
 Stolec: 18, 95, 389-391
  - ćwiczenia ułatwiające wypróżnianie się 220
  - Czy masz problemy z wypróżnianiem się? (kwestionariusz 3) 387
  - a błonnik 51
  - a węglowodany FODMAP 173
  - Czy mój układ pokarmowy jest zdrowy? (kwestionariusz 1)
  - a babka płesznik 181
  - patrz też zaparcia; biegunka
 Strategie 104, 105, 202  
 Stres: 96, 117, 164, 178, 192, 199-202, 407
  - kwestionowanie osądających myśli 203
  - nicnierobienie 202
  - strategie 202
  - joga 205
 Styl życia: 38-40, 192
  - a wzdęcia 105
  - a zaparcia 97
  - a biegunka 111
  - a zgaga i refluks 120
  - patrz też ćwiczenia; sen; stres
 Syrop glukozowo-fruktozowy 136, 172, 180  
 Szczęście 36
 **Ś**  
 Śniadanie (przepisy) 235  
 Środki przeczyszczające 97, 101

## T

Techniki relaksacyjne: 198, 199, 215, 216, 217

- nicnierobienie 202
- sekwencja jogi 205

Terapia poznawczo-behawioralna 199

Testy IgG 141

Tkanka limfoidalna 22

Tłuszcze: 49, 50, 74, 242, 259, 275

- a zespół jelita drażliwego 168, 186
- kwasy tłuszczowe omega-3 74, 75, 80, 250

## U

Uchyłek odbytniczo-pochwowy 95

Układ nerwowy 20, 33, 34, 94, 200

Układ odpornościowy 21-22, 64, 127, 325, 405

Układ pokarmowy: 6, 14-18, 44

- najczęstsze dolegliwości 92-123
- a nietolerancje pokarmowe 126-159
- Posłuchaj, co chce powiedzieć ci twoje ciało (kwestionariusz 2) 384
- Czy mój układ pokarmowy jest zdrowy? (kwestionariusz 1) 382
- a zespół jelita drażliwego 162-189
- a układ odpornościowy 21-23
- motoryka 18-21
- a odżywianie 49, 81

## W

W kuchni (przepisy): 228

- śniadanie 235
- obiadokolacja 271
- żywność sfermentowana 323
- lunch 255
- planowanie posiłków 229
- modyfikacje przepisów (dla nietolerancji pokarmowych) 233
- przekąski 294

Wapń 79

Warzywa: węglowodany FODMAP 179

Węglowodany 49-50, 106

Węglowodany z grupy FODMAP 171-183

- a wzdęcia 171
- a dolegliwości jelitowo-żołądkowe - związane z wysiłkiem fizycznym 121
- modyfikacje przepisów 179, 183, 233
- orkisz 304

Wiatry patrz wzdęcia

Wilson, Kimberly 202

Wirusy 28, 108

Witamina B12 80

Witaminy 33, 79, 145, 234, 248

Woda:

- a fermentacja 329
- a zespół jelita drażliwego 168
- patrz też nawodnienie

Wodorosty 270

Wzdęcia 57, 101-107, 132, 162, 181, 325

## Z

Zaparcia 94-99, 114, 184, 221, 224, 273

- a wzdęcia 113

Zbyt wolne przesuwanie się masy kałowej 95

Zdrowie psychiczne 35-37, 249, 323

Zespół jelita drażliwego (IBS):

- a podróże lotnicze 177
- kwestionariusz 400
- przyczyny 163
- zaparcia 94
- diagnozowanie 163, 400
- strategie dietetyczne 165, 166, 171
- a post 72
- a suplementy błonnika 181
- a węglowodany FODMAP 173
- a nietolerancje pokarmowe 128, 131
- a menstruacja 186
- a pasożyty 29
- a olejek z mięty pieprzowej 185
- po infekcji 108

- a probiotyki 60
- a SIBO 188-189
- a stres 199
- wsparcie 187

Zespół pyłkowo-pokarmowy 128

Zgaga 116-121

Zielenina 79

Zioła 78, 82, 87

Zróżnicowana dieta 86

Związki fitochemiczne 65-66, 257, 262

## Ż

Żelazo 79

Żołądek 8, 15, 101-103, 116-117, 121, 133

# Indeks przepisów

## B

### Babeczki:

- Pyszyste babeczki z czarnej fasoli 310

### Bakłażan:

- Bezmięsne klopsiki w wykwintnym sosie pomidorowym 288
- Cannelloni z bakłażana z salsą burakową i serem z orzechów nerkowca 281
- Grillowany bakłażan w marynacie miso z pieczonymi batatami 285

### Banany:

- Chlebek śniadaniowy z bananem, figą i cukinią 252
- Gęsty koktajl białkowy 238
- Pełne mocy naleśniki z warzywami 242
- Synbiotyczne lody na patyku 320

### Bataty:

- Frittata z soczewicą i batatami 256
- Grillowany bakłażan w marynacie miso z pieczonymi batatami 285
- Pełne mocy naleśniki z warzywami 242
- Pikantne burgery z fasoli 290

### Bazylija:

- Lazania z surowych warzyw 261
- Pesto z dzikim ryżem, zasmażane z brukselką i łodyżkami brokułu 263

Bezmięsne klopsiki w wykwintnym sosie pomidorowym 288

### Brokuł:

- Pesto z dzikim ryżem, zasmażane z brukselką i łodyżkami brokułu 263
- Kiełki z nasion i roślin strączkowych 341

### Brukselka:

- Pesto z dzikim ryżem, zasmażane z brukselką i łodyżkami brokułu 263

### Burak:

- Cannelloni z bakłażana z salsą burakową i serem z orzechów nerkowca 281
- Domowe musli (granola) 244

### Burgery:

- Pikantne burgery z fasoli 290

## C

### Cannelloni:

- Cannelloni z bakłażana z salsą burakową i serem z orzechów nerkowca 281

### Cebula:

- Cebula karmelizowana 291
- Sushi z komosą ryżową 268

### Chleb:

- Tortilla na zakwasie 335
- Zakwas chlebowy 333

Chrupiąca zapiekana fasola z rozmarynem i solą morską 302

Chrupiące tacos z kimchi i grillowanym pikantnym kabczkiem po koreańsku 265

Chrupiący jarmuż z sezamem 295

Ciasteczka owsiane z ziarnami 299

Cieciorka:

- Naleśniki z mąki z cieciorki z grzybami i kremowym serem feta 246
- Humus 297

Cukinia:

- Chlebek śniadaniowy z bananem, figą i cukinią 252
- Frittata z soczewicą i batatami 256
- Lazania z surowych warzyw 261
- Owsianka na bazie sfermentowanego kefiru 236

Curry:

- Fasola maślana w sosie curry podana w misce z dyni piżmowej 272

Cykoria:

- Perłowy kuskus na liściach cykorii 260

D

Daktyle:

- Kulki marchewkowe bez pieczenia 308

Dynia patrz dynia piżmowa

Dynia piżmowa:

- Chrupiące tacos z kimchi i grillowanym pikantnym kabaczkim po koreańsku 265
- Fasola maślana w sosie curry podana w misce z dyni piżmowej 272

F

Fasola cannelloni:

- Pełne mocy naleśniki z warzywami 242

Fasola maślana:

- Miniszakszuki (zapiekanki) jajeczne 249
- Fasola maślana w sosie curry podana w misce z dyni piżmowej 272

Fasola:

- Chrupiąca zapiekana fasola z rozmarynem i solą morską 302
- Fasolka szparagowa w panierce kokosowej z pikantnym sosem 304
- Miniszakszuki (zapiekanki) jajeczne 249
- Pełne mocy naleśniki z warzywami 242
- Pikantna zapiekanka z fasoli 250
- Pikantne burgery z fasoli 290

Fasola maślana w sosie curry podana w misce z dyni piżmowej 272

Figi:

- Chlebek śniadaniowy z bananem, figą i cukinią 252

Frittata:

- Frittata z soczewicą i batatami 256

G

Galaretką:

- Galaretką z naturalnego jogurtu kokosowego z musem z owoców leśnych 317

Granola (musli):

- Domowe musli (granola) 244
- Śniadaniowy deser z żywymi kulturami bakterii, ziarnami i owocami 238

Grillowane szaszłyki z tofu w sosie satay z soczystymi warzywami i nasionami pszenicy 279

#### Groszek:

- Humus z groszkiem zielonym i mię-  
tą 297
- Kielki z nasion i roślin strączko-  
wych 341

#### Gruszki:

- Kanapka z pokrojonej gruszki z ma-  
słem orzechowym 240

#### Grzyby:

- Fettuccini z grzybami i soczewicą 292
- Naleśniki z mąki z cieciorki z grzyba-  
mi i kremowym serem feta 246

#### H

#### Humus:

- Humus z groszkiem zielonym i mię-  
tą 297

#### J

#### Jaja:

- Dwuminutowa jajecznicza 237
- Frittata z soczewicą i batatami 256
- Miniszakszuki (zapiekanki) jajecz-  
ne 249
- Pełne mocy naleśniki z warzywa-  
mi 242
- Pikantna zapiekanka z fasoli 250

#### Jarmuż:

- Chrupiący jarmuż z sezamem 295

#### Jogurt:

- Fasolka szparagowa w panierce koko-  
sowej z pikantnym sosem 304
- Galaretka z naturalnego jogurtu  
kokosowego z musem z owoców le-  
śnych 317
- Owsianka „Mieszaj i łącz” 240
- Synbiotyczne lody na patyku 320

- Śniadaniowy deser z żywymi kultura-  
mi bakterii, ziarnami i owocami 238

#### K

#### Kakao:

- Owsianka na bazie sfermentowanego  
kefiru 236
- Puszyste babeczki z czarnej fasoli 310

#### Kalafior:

- Pieczone „skrzydełka” wegańskie  
w gęstym sosie barbeque 306

#### Kanapki:

- Kanapka z awokado i serem feta 240
- Przekąskowy „miesz-masz” 257
- Tortilla na zakwasie 335
- Zakwas chlebowy 333

#### Kapusta:

- Kimchi 331
- Surówka z kapusty kiszzonej 330

#### Kefir na wodzie 338

#### Kefir:

- Gęsty koktajl białkowy 238
- Kefir na wodzie 338
- Owsianka „Mieszaj i łącz” 240
- Owsianka na bazie sfermentowanego  
kefiru 236

#### Kielki z nasion i roślin strączkowych 341

#### Kielki patrz brukselka:

#### Kimchi:

- Chrupiące tacos z kimchi i grillo-  
wanym pikantnym kabaczkim po  
koreańsku 265

## Kokos:

- Fasolka szparagowa w panierce kokosowej z pikantnym sosem 304
- Galaretka z naturalnego jogurtu kokosowego z musem z owoców leśnych 317

## Komosa ryżowa:

- Pizza na cieście z pełnoziarnistej mąki orkiszowej i komosy ryżowej 283
- Sushi z komosą ryżową 268

## Krakersy:

- Chrupiący jarmuż z sezamem 295
- Ciasteczka owsiane z ziarnami 299
- Krakersy z pikantną cieciorką i sezamem 301
- Przekąskowy „misz-masz” 257
- Pulchne krakersy wegańskie 300

## Kukurydza:

- Popcorn cynamonowy 311

## Kuskus:

- Perłowy kuskus na liściach cykori 260

## L

Lazania z surowych warzyw 261

## Lucerna:

- Kiełki z nasion i roślin strączkowych 341

## Ł

## Łodyżki brokołu:

- Pesto z dzikim ryżem, zasmażane z brukselką i łodyżkami brokołu 263

## M

### Makaron:

- Fettuccini z grzybami i soczewicą 292
- Makaron z kremowym pesto szpinakowo-pistacjowym 277

### Marchewka:

- Kulki marchewkowe bez pieczenia 308
- Owsianka na bazie sfermentowanego kefiru 236

Marmolada jagodowa z nasionami chia 345

### Masło orzechowe:

- Grillowane szaszłyki z tofu w sosie satay z soczystymi warzywami i nasionami pszenicy 279
- Kanapka z pokrojonej gruszki z masłem orzechowym 240

### Mąka teff:

- Chlebek śniadaniowy z bananem, figą i cukinią 252

### Mięta:

- Humus z groszkiem zielonym i mięta 297
- Miniszakszuki (zapiekanki) jajeczne 249

Miska „pełna cudów” 273

### Miso:

- Grillowany bakłażan w marynacie miso z pieczonymi batatami 285

### Mleko:

- Jogurt z żywymi kulturami bakterii 344
- Kefir (na bazie mleka) 336

## Mozzarella

- Perłowy kuskus na liściach cykorii 260

## N

### Naleśniki:

- Naleśniki z mąki z cieciorki z grzybami i kremowym serem feta 246
- Pełne mocy naleśniki z warzywami 242

### Nasiona chia:

- Marmolada jagodowa z nasionami chia 345
- Tartaletki z kremem cytrynowym z nasionami chia i orzechami nerkowca 313

### Nasiona sezamu:

- Chrupiący jarmuż z sezamem 295
- Krakerys z pikantną cieciorką i sezamem 301

## Nori

- Sushi z komosą ryżową 268

## O

### Orkisz:

- Pizza na cieście z pełnoziarnistej mąki orkiszowej i komosy ryżowej 283
- Tortilla z mąki orkiszowej 303

### Orzechy laskowe:

- Pikantny dip z czerwonej papryki i orzechami 298

### Orzechy nerkowca:

- Cannelloni z bakłażana z salsą burakową i serem z orzechów nerkowca 281
- Lazania z surowych warzyw 261

- Tartaletki z kremem cytrynowym z nasionami chia i orzechami nerkowca 313

### Orzechy włoskie:

- Kulki marchewkowe bez pieczenia 308
- Lazania z surowych warzyw 261

### Owies:

- Bezmięśne klopsiki w wykwintnym sosie pomidorowym 288
- Ciasteczka owsiane z ziarnami 299
- Domowe musli (granola) 244
- Owsianka „Mieszaj i łącz” 240
- Owsianka na bazie sfermentowanego kefiru 236
- Pełne mocy naleśniki z warzywami 242
- Pizza na cieście z mąki gryczanej z płatkami owsianymi 284

### Owoce leśne:

- Galaretką z naturalnego jogurtu kokosowego z musem z owoców leśnych 317
- Marmolada jagodowa z nasionami chia 345
- Pełne mocy naleśniki z warzywami 242

### Owsianka „Mieszaj i łącz” 240

### Owsianka na bazie sfermentowanego kefiru 236

## P

### Papryka:

- Pikantny dip z czerwonej papryki i orzechami 298
- Miniszakszuki (zapiekanki) jajeczne 249



Perłowy kuskus na liściach cykorii 260

Pesto:

- Makaron z kremowym pesto szpinakowo-pistacjowym 277
- Pesto z dzikim ryżem zasmażane z brukselką i łodyżkami brokułu 263
- Pesto z oliwek 281
- Pesto ze szpinakiem i orzechami włoskimi 262

Pieczone „skrzydełka” wegańskie w gęstym sosie barbeque 306

Pikantny dip z czerwonej papryki i orzechami 298

Pistacje:

- Makaron z kremowym pesto szpinakowo-pistacjowym 277
- Synbiotyczne lody na patyku 320

Pizza:

- Pizza na cieście z mąki gryczanej z płatkami owsianymi 284
- Pizza na cieście z pełnoziarnistej mąki orkiszowej i komosy ryżowej 283

Pomidory:

- Bezmięsne klopsiki w wykwintnym sosie pomidorowym 288
- Lazania z surowych warzyw 261
- Miniszakszuki (zapiekanki) jajeczne 249
- Perłowy kuskus na liściach cykorii 260
- Pikantna zapiekanka z fasoli 250
- Pizza na cieście z mąki gryczanej z płatkami owsianymi 284
- Pizza na cieście z pełnoziarnistej mąki orkiszowej i komosy ryżowej 283

Popcorn

- Popcorn cynamonowy 311

Prebiotyczna kora czekoladowa 315

Przekąskowy „miesz-masz” 257

Pulchne krakersy wegańskie 300

Puszyste babeczki z czarnej fasoli 310

R

Rozmaryn

- Chrupiąca zapiekana fasola z rozmarynem i solą morską 302

Ryż

- Pesto z dzikim ryżem, zasmażane z brukselką i łodyżkami brokułu 263

S

Salsa:

- Salsa burakowa 281

Ser feta:

- Kanapka z awokado i serem feta 240
- Naleśniki z mąki z ciecioriki z grzybami i kremowym serem feta 246
- Perłowy kuskus na liściach cykorii 260

Ser:

- Kanapka z awokado i serem feta 240
- Naleśniki z mąki z ciecioriki z grzybami i kremowym serem feta 246
- Perłowy kuskus na liściach cykorii 260

Siemię lniane:

- Pulchne krakersy wegańskie 300

#### Soczewica:

- Fettuccini z grzybami i soczewicą 292
- Frittata z soczewicą i batatami 256

#### Sos do maczania

- Pikantny dip z czerwonej papryki i orzechami 298
- Humus 297
- Humus z groszkiem zielonym i mię-  
tą 297
- Salsa burakowa 281

#### Sos tahini 286

#### Surówka z kapusty kiszzonej 330

#### Sushi:

- Sushi z komosą ryżową 268

#### Synbiotyczne lody na patyku 320

#### Szaszłyki:

- Grillowane szaszłyki z tofu w sosie  
satay z soczystymi warzywami i na-  
sionami pszenicy 279

#### Szpinak:

- Lazania z surowych warzyw 261
- Makaron z kremowym pesto szpina-  
kowo-pistacjowym 277
- Synbiotyczne lody na patyku 320

## T

#### Tacos:

- Chrupiące tacos z kimchi i grillo-  
wanym pikantnym kabaczkciem po  
koreańsku 265

#### Tahini:

- Chrupiący jarmuż z sezamem 295
- Humus 297

- Humus z groszkiem zielonym i mię-  
tą 297

#### Tofu:

- Grillowane szaszłyki z tofu w sosie  
satay z soczystymi warzywami i na-  
sionami pszenicy 279
- Gęsty koktajl białkowy 238

#### Tortilla na zakwasie 335

#### Tortilla:

- Przekąskowy „miesz-masz” 257
- Tortilla na zakwasie 335
- Tortilla z mąki orkiszowej 303

#### Truskawki:

- Pełne mocy naleśniki z warzywa-  
mi 242

## Z

#### Zakwas chlebowy 333

#### Ziarna zbóż:

- Miska „pełna cudów” 273
- Owsianka „Mieszaj i łącz” 240

#### Zielenina:

- Grillowane szaszłyki z tofu w sosie  
satay z soczystymi warzywami i na-  
sionami pszenicy 279
- Patrz też bazylią; jarmuż; szpinak

#### Zielona fasolka:

- Fasolka szparagowa w panierce koko-  
sowej z pikantnym sosem 304



**vital**  
wydawnictwovital.pl



**Dr Megan Rossi** – dietetyczka z tytułem doktora w dziedzinie zdrowia jelit. Pracownik naukowy w King's College London. W swojej pracy zajmuje się wpływem probiotyków, prebiotyków, błonnika pokarmowego, dodatków do żywności, a także diety low-FODMAP na stan jelit. Prowadzi klinikę zdrowia jelit. Więcej informacji można znaleźć na jej stronie internetowej: [www.theguthealthdoctor.com](http://www.theguthealthdoctor.com).

## Miewasz zaparcia? Cierpisz na alergie lub nietolerancje pokarmowe? Często łapiesz przeziębienia? Prowadzisz stresujące życie? Słabo sypiasz?

Jeśli TAK, to sygnał, że twój układ pokarmowy nie pracuje prawidłowo! Czy wiesz, że poprawa zdrowia jelit to sekret dobrego samopoczucia? Niezależnie od tego, czy chcesz pozbyć się dokuczliwych dolegliwości ze strony twojego brzucha, poczuć się lepiej, być spokojniejszy, mieć ładną skórę lub schudnąć, zacznij od zadbania o swoje jelita! Autorka tej książki pokaże ci, jak to zrobić skutecznie. Wszystkie informacje, które w niej zawarła, poparła naukowymi dowodami i swoim kilkunastoletnim doświadczeniem jako dietetyczka i ekspertka w dziedzinie zdrowia jelit.

### W tym kompletnym przewodniku po zdrowiu jelit znajdziesz:

- ponad 50 przepisów na pożywne, wzmacniające jelita potrawy;
- indywidualne plany rozwiązywania typowych dolegliwości, takich jak wzdęcia i IBS;
- zatwierdzone przez dietetyka programy wykrywania i radzenia sobie z nietolerancjami pokarmowymi;
- sekwencje jogi i ćwiczenia oddechowe dla uspokojenia zarówno jelit, jak i umysłu;
- praktyczne wskazówki, jak i kiedy ćwiczyć, spać i jeść, aby czuć się jak najlepiej.

## Jelita to twój drugi mózg, zadбай o nie!

Patroni:

