

DR EMILY LEEMING

ΙΔΙΟΦΥΕΣ ΕΝΤΕΡΟ

**ΔΕΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΟΝ ΔΕΥΤΕΡΟ
ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΝΙΩΣΕΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΑΠΟ ΠΟΤΕ**



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΥΓΕΙΑ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Ιδιοφυές έντερο**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Genius Gut

Από τις Εκδόσεις Penguin Michael Joseph, part of the Penguin Random House group of companies, Ηνωμένο Βασίλειο 2024

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Dr Emily Leeming

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Θεόδωρος Θεοδωρίδης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Ηρακλής Καρελίδης, Μαριάνθη Κιουρτσόγλου

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ: Sarah Whittaker

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Emily Leeming, 2024

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2025

Πρώτη έκδοση: Μάιος 2025

ISBN: 978-618-01-6059-8

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 | Since 1979

Έδρα: Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο: Bookstore:

Εμμ. Μπενάκν 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Τηλ.: 2102804800 | Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr
psychogios.gr

DR EMILY LEEMING

**ΙΔΙΟΦΥΕΣ
ΕΝΤΕΡΟ**

Μετάφραση: Θεόδωρος Θεοδωρίδης



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Πώς είσαι;

«Γεια. Πώς είσαι;»

Σας κάνουν συχνά αυτή την ερώτηση· το γνωστό μοτίβο χαιρετισμού.

«Μια χαρά, ευχαριστώ! Εσύ;»

Απαντάτε: «Υπέροχα!» ή «Καλά!» ακόμα και τις μέρες που δεν αισθάνεστε υπέροχα, καλά ή ωραία. Είναι περισσότερο μια αντανάκλαστική αντίδραση, δε μοιράζεστε τα πραγματικά σας συναισθήματα.

Σοβαρά τώρα, όμως. Πώς είστε;

Όπως και τα παζλ, η ζωή σας αποτελείται από πολλές χιλιάδες μέρες. Φανταστείτε κάθε μέρα σαν ένα κομμάτι παζλ χρωματισμένο από τη διάθεσή σας. Μέρες χαράς που ανεβάζουν τη διάθεση σε έντονο πορτοκαλί και ζωντανό κίτρινο. Μέρες θλίψης σε απαλό μπλε. Μέρες κατά τις οποίες είστε κουρασμένοι, πεσμένοι και άδειοι σε γκρίζο μουντό. Τώρα κάντε ένα βήμα πίσω από το θεωρητικό σας παζλ και ρίξτε μια ματιά. Ποιο χρώμα απαντάται στα περισσότερα κομμάτια;

Το βασικό επίπεδο της ευτυχίας σας είναι η προεπιλεγμένη ρύθμιση της διάθεσής σας – εκεί δηλαδή όπου ρυθμίζεται η

διάθεση με βάση τα πάνω ή τα κάτω σας. Επίσης, συνδέεται στενά με τη συναισθηματική σας ισορροπία: πώς χειρίζεστε τις αναποδιές της ζωής χωρίς να χάνετε τον έλεγχο και να παρεκκλίνετε από την πορεία σας. Η άνοδος του βασικού επιπέδου της ευτυχίας και της συναισθηματικής σας σταθερότητας είναι το κλειδί για την ικανοποίηση στη ζωή, αντί να κυνηγάτε τις ακραίες αλλά λιγότερο συχνές κορυφώσεις όπως, ας πούμε, το χαλάρωμα των διακοπών ή μια μοναδική εμπειρία ζωής.

Το σαράντα τοις εκατό τού γιατί αισθάνεστε ευτυχισμένοι ή όχι οφείλεται στα γονίδιά σας. Το υπόλοιπο επηρεάζεται από το πού ζείτε, τις εμπειρίες που βιώνετε, τις σχέσεις σας με τους φίλους και την οικογένειά σας, και τώρα –με βάση τις τελευταίες επιστημονικές έρευνες– από τη διατροφή σας. Εδώ μπαίνει η σύνδεση εντέρου-εγκεφάλου.

Το έντερο και ο εγκέφαλός σας έχουν έναν περίπλοκο και ισχυρό σύνδεσμο. Αυτό που νιώθετε στο μυαλό σας, όπως η διάθεση και τα συναισθήματά σας, μπορείτε συχνά να το νιώσετε και στο έντερό σας. Μιλάμε τυχαία γι' αυτό (έστω και πλάγιως) πολύ περισσότερο απ' ό,τι ενδεχομένως νομίζετε.

Νιώθετε πεταλούδες στο στομάχι σας όταν αισθάνεστε νευρικότητα επειδή κάνετε μια παρουσίαση στη δουλειά.

Νιώθετε σαν να σας έδωσαν γροθιά στο στομάχι αν ο/η σύντροφός σας σας χωρίσει στα καλά καθούμενα.

Όταν αγοράζετε ένα λαχείο, έχετε ένα *προαίσθημα* ότι αυτή τη φορά θα κερδίσετε. Έστω και ένα πεντάευρο.

Ή μπορεί να ακούσετε το *ένστικτό* σας και να εμπιστευτείτε κάποιον που μόλις γνωρίσατε.

Η τελευταία επαναστατική επιστήμη αποκαλύπτει τώρα πόσο ακριβώς αυτή η σχέση μεταξύ του εντέρου και του εγκεφάλου πηγαίνει προς την αντίθετη κατεύθυνση – πώς το έντερο

επικοινωνεί με τον εγκέφαλο, επηρεάζοντας τη διάθεσή σας, την ευτυχία σας και τη συναισθηματική σας σταθερότητα.

- Όταν πεινάτε, κουράζεστε και θυμώνετε.
- Όταν έχετε μεταπτώσεις στο σάκχαρο, τα συναισθήματά σας δεν αφήνουν σε ησυχία το κατάστημα.
- Όταν δεν τρώτε καλά, γίνεστε ευερέθιστοι και νωθροί.
- Όταν είστε στρεσαρισμένοι, πέφτετε με τα μούτρα στα μπισκότα και στη σοκολάτα.
- Όταν λειτουργείτε πίνοντας καφέ όλη μέρα, αισθάνεστε ανήσυχτοι και τσιτωμένοι.

Σας θυμίζουν κάτι όλα αυτά;

Το έντερο και ο εγκέφαλός σας μιλούν συνεχώς μεταξύ τους. Και το πιο ομιλητικό είναι το έντερο. Το ενενήντα τοις εκατό της συζήτησης εντέρου-εγκεφάλου προκύπτει από το έντερο που επικοινωνεί με τον εγκέφαλό σας. Το έντερό σας μοιάζει με τον εγκέφαλό σας περισσότερο απ' ό,τι νομίζετε.

Όπως και ο εγκέφαλος, το έντερο παράγει μόρια που διαμορφώνουν τη διάθεσή σας.

Όπως και ο εγκέφαλος, το έντερο είναι ένας κόμβος νευρικής δραστηριότητας, ο οποίος στεγάζει ένα εκτεταμένο δίκτυο νευρικών κυττάρων που ονομάζονται νευρώνες, γνωστό και ως εντερικό νευρικό σύστημα.

Και όπως κι ο εγκέφαλος, το έντερο είναι ένα κέντρο ελέγχου ορμονών το οποίο απελευθερώνει ορμόνες που επηρεάζουν τον τρόπο που λειτουργεί το σώμα σας, όπως το πόσο χορτάτοι ή πεινασμένοι νιώθετε.

Και όχι μόνο αυτό – το έντερο είναι επίσης το σπίτι του εντερικού μικροβιώματος, μιας πρόσφατα ανακαλυφθείσας τεράστιας και πολύπλοκης κοινότητας μικροοργανισμών που είναι θεμελιώδεις για την υγεία και την ευημερία σας. Το μικροβίωμα του εντέρου εμπλέκεται σε κάθε πτυχή της υγείας σας, συμπεριλαμβανομένου του εγκεφάλου σας – επηρεάζοντας τη διάθεσή σας και το πόσο καλά σκέφτεστε.

Ταΐστε το έντερό σας, ταΐστε το μυαλό σας

Το ιατρικό μας σύστημα έχει διαχωρίσει το μυαλό από το σώμα, από την εποχή ενός φιλοσόφου του δέκατου έβδομου αιώνα που λεγόταν Ρενέ Ντεκάρτ. Ο Ντεκάρτ ήταν επίσης μαθηματικός και επιστήμονας, και αφιέρωσε μεγάλο μέρος της ζωής του στη μελέτη της ιατρικής. Επέμενε ότι το μυαλό και το σώμα είναι τόσο διαφορετικά, που είναι αδύνατο να συνεργαστούν, ότι ο εγκέφαλος δε συνδέεται με το υπόλοιπο σώμα αλλά είναι ξεχωριστός. Μια ιδέα που έχει δείξει εκπληκτική αντοχή διά μέσου των αιώνων.

*Η δυσκολία δεν είναι απλώς ότι το μυαλό και το σώμα
είναι διαφορετικά. Είναι ότι διαφέρουν κατά τέτοιον τρόπο,
ώστε η αλληλεπίδρασή τους είναι αδύνατη.*
Ρενέ Ντεκάρτ

Ο εγκέφαλος και το σώμα δεν είναι απλώς ξένοι που συνδέονται μόνο με έναν σκελετικό μυ στον λαιμό. Η φιλοσοφία του Ντεκάρτ, ωστόσο, έχει αφήσει το στίγμα της. Ακόμα και η γλώσσα που χρησιμοποιούμε εδραιώνει τον εγκέφαλο και το σώμα

ως πράγματα διακριτά και διαφορετικά. Χρησιμοποιούμε φράσεις όπως «ψυχική υγεία» και «σωματική υγεία», αντί απλώς «υγεία». Τα προβλήματα στον εγκέφαλο συχνά αντιμετωπίζονται ξεχωριστά από το υπόλοιπο σώμα. Ευτυχώς, υπάρχει τώρα μια ολοένα αυξανόμενη κατανόηση πόσο σημαντική είναι η σύνδεση εντέρου-εγκεφάλου τόσο για την υγεία όσο και για τις ασθένειες όπου οι διαταραχές στο έντερο μπορούν να εκδηλωθούν ως συμπτώματα στον εγκέφαλο, και το αντίστροφο. Τα σημάδια δείχνουν ότι αυτά τα δύο συνδέονται με περίπλοκο τρόπο. Για παράδειγμα, μέχρι και το ογδόντα τοις εκατό των ατόμων με νόσο του Πάρκινσον έχουν επίσης δυσκοιλιότητα, ένα σύμπτωμα που μπορεί να εμφανιστεί μέχρι και είκοσι χρόνια νωρίτερα από άλλα προειδοποιητικά σημάδια. Και το ένα τρίτο των ατόμων με σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου έχουν επίσης κατάθλιψη και άγχος.

Οι διαταραχές στη σύνδεση εντέρου-εγκεφάλου μπορούν να εκδηλωθούν με διάφορους τρόπους πέρα από τα εμφανή πεπτικά συμπτώματα – όπως η διάθεσή σας, η ενέργεια και η ικανότητά σας να σκέφτεστε. Οι επιστήμονες αναδεικνύουν γρήγορα πώς τα τρισεκατομμύρια των μικροοργανισμών που ζουν στο έντερό σας, που ονομάζονται μικροβίωμα του εντέρου, επηρεάζουν και αυτά την υγεία σας. Δεν είναι απλοί κομπάρσοι στην πέψη σας – έχουν ενέργεια πρωταγωνιστή, παράγοντας ειδικά μόρια που διασχίζουν το σώμα σας σαν εξερευνητές που προσανατολίζονται σε έναν πολύπλοκο λαβύρινθο χωρίς χάρτη. Αυτά τα μόρια επηρεάζουν κάθε πτυχή της υγείας σας, συμπεριλαμβανομένου του εγκεφάλου, παίζοντας ρόλο στη διάθεσή σας, στη συναισθηματική σας σταθερότητα και στο πόσο καλά σκέφτεστε και επιλύετε προβλήματα. Πριν από είκοσι χρόνια δεν ξέραμε καν ότι υπήρχε μικροβίωμα. Τώρα αναγνωρίζεται

από επιστήμονες και κλινικούς ως θεμελιώδης πυλώνας της υγείας. Δε θα ήσασταν ίδιοι χωρίς αυτό.

Το μυστικό για να καταλάβουμε τη σύνδεση εντέρου-εγκεφάλου είναι να αναγνωρίσουμε την αμφίδρομη φύση της. Ο εγκέφαλος δεν είναι πια χωριστός από το υπόλοιπο σώμα. Και η υγεία δεν είναι πλέον μόνο «σωματική υγεία». Αλλάζοντας αυτά που τρώτε, υποστηρίζετε το έντερο και το μικροβίωμα του εντέρου σας για να λειτουργούν όσο καλύτερα μπορούν, παρέχοντας στον εγκέφαλο τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να ευημερήσει – για να σκέφτεται γρήγορα και καθαρά. Για να έχετε περισσότερη ενέργεια και να νιώθετε ευτυχισμένοι. Ωστόσο, δεν πρέπει να αγνοούμε τη δύναμη του εγκεφάλου – τις σκέψεις και τα συναισθήματα. Ο εγκέφαλος επηρεάζει επίσης το πόσο καλά λειτουργεί η πέψη. Όταν είστε στρεσαρισμένοι, η πέψη σας μπορεί να επιβραδυνθεί, αλλά σε άλλους μπορεί να επιταχυνθεί – αναγκάζοντάς τους να πάνε τρέχοντας στην τουαλέτα. Και οι σκέψεις και τα συναισθήματά σας μπορούν να ασκήσουν ισχυρή επιρροή στο ποιες τροφές επιλέγετε να φάτε. Η σύνδεση εντέρου-εγκεφάλου είναι αμφίδρομη.

Πώς πάει η σύνδεση εντέρου-εγκεφάλου;

Το κουίζ εντέρου-εγκεφάλου

Για καθεμία από τις ακόλουθες ερωτήσεις, βαθμολογήστε τον εαυτό σας με 1 για ναι και με 0 για όχι.

- Το σχήμα στα κόπρανά σας είναι σαν λείο λουκάνικο ή σαν λουκάνικο με ρωγμές;

- Πηγαίνετε στην τουαλέτα από τρεις φορές την ημέρα έως και τρεις φορές την εβδομάδα;
- Είναι τα κόπρανά σας σκούρα καφέ;
- Τα κόπρανά σας βγαίνουν απρόσκοπτα και εύκολα;

Για καθεμία από τις ακόλουθες ερωτήσεις, βαθμολογήστε τον εαυτό σας με 1 για ναι και με 0 για όχι.

- Έχετε συχνά στομαχόπονο ή πονάτε όταν προσπαθείτε να αφοδεύσετε;
- Αντιμετωπίζετε συχνά άλλα προβλήματα με το έντερο, όπως πρήξιμο όλη την ημέρα ή, συχνά, αέρια που μυρίζουν απαίσια;
- Νιώθετε συχνά λυπημένοι ή πεσμένοι;
- Πασχίζετε να συγκεντρωθείτε και να σκεφτείτε σωστά;
- Νιώθετε συχνά κούραση;
- Στρεσάρεστε συχνά;
- Παλεύετε με τη λαχτάρα για ορισμένες τροφές;
- Αγχώνεστε ή ανησυχείτε πολύ;

Σκορ:

12: Είμαι ασταμάτητος!

10-11: Νιώθω σχετικά καλά ως επί το πλείστον.

8-10: Χμ. Μπα.

5-7: Έχω ζήσει και καλύτερες μέρες.

0-4: Πραγματικά παλεύω.

Στις σελίδες που ακολουθούν θα μοιραστώ μαζί σας τη σύγχρονη τελευταία επιστήμη για το πώς το φαγητό, το έντερο και το εντερικό μικροβίωμά σας μπορούν να επηρεάσουν την ευεξία ολόκληρου του σώματός σας. Υπάρχουν δύο χρήσιμες ένότητες – η πρώτη ονομάζεται «Τρώγοντας για το έντερο-εγκέφαλο», η οποία σας καθοδηγεί στο πώς να επαναπροσεγγίσετε την υγιεινή διατροφή, και η δεύτερη «Η Μέθοδος Ιδιοφυές Έντερο», με δέκα συμβουλές σχετικά με το τι και το πώς να τρώτε για να ενισχύετε την ευτυχία και τη διανοητική ικανότητά σας και να αισθάνεστε καταπληκτικά.

Αυτό το κουίζ δεν αποτελεί υποκατάστατο της επαγγελματικής ιατρικής συμβουλής, της διάγνωσης ή της θεραπείας. Αν έχετε θέματα με το έντερο ή την ψυχική σας υγεία, παρακαλώ επισκεφθείτε έναν επαγγελματία υγείας. Σημειώστε, παρακαλώ, ότι, ενώ το τι και το πώς τρώτε μπορεί να υποστηρίξει την ψυχική σας ευεξία, δε θα πρέπει να αντικαταστήσει ή να καθυστερήσει την αναζήτηση καθοδήγησης για την ψυχική υγεία ή τη λήψη συνταγογραφούμενων φαρμάκων.

Αν έχετε κάποια πάθηση, ένα σύνδρομο, μια διαταραχή ή ασθένεια – μπορεί να έχετε μοναδικές ανάγκες που δυστυχώς δεν μπορώ να καλύψω σε αυτό το βιβλίο. Αν έχετε κάποια πάθηση, διαταραχή ή ασθένεια, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με έναν επαγγελματία υγείας για να σας συμβουλέψει.

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

ΕΝΤΕΡΟΥ-ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ

1. Το ιδιοφυές έντερό σας

Τι είναι το έντερό σας;

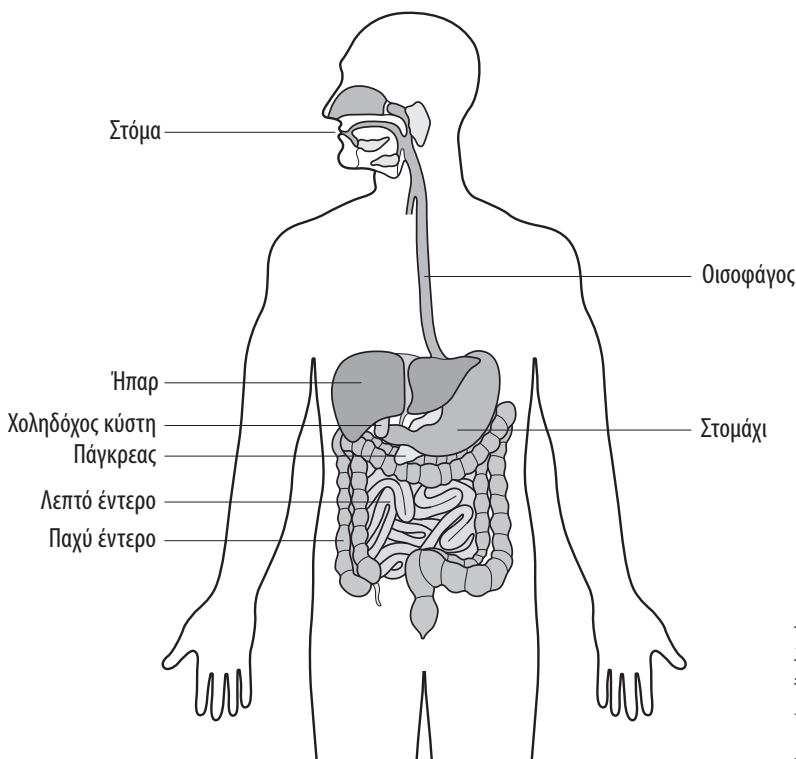
Αν σας ρωτήσω πού νομίζετε ότι βρίσκεται το έντερο, τι σας έρχεται στο μυαλό; Όταν μιλάμε για το έντερο, τείνουμε να σκεφτόμαστε μόνο το στομάχι και τα σπλάχνα. Το έντερό σας, όμως, αρχίζει από το στόμα σας και συνεχίζει μέχρι τον πισινό σας. Είναι όλο το πακέτο! Με απλά λόγια, είναι ένας μακρύς, κοίλος και σπειροειδής σωλήνας. Βάζετε φαγητό από τη μια άκρη, και από την άλλη βγαίνουν τα απόβλητα.

Η πέψη μπορεί να ξεκινήσει πριν καν φτάσει η τροφή στα χείλη σας. Η πείνα χτυπάει και είναι ώρα να ανεφοδιαστείτε. Οι μύες του στομάχου και τα έντερα αρχίζουν να συστέλλονται, η κίνησή τους κάνει τον ήχο που ακούτε όταν το στομάχι σας γουργουρίζει από την πείνα. Η σύνδεση εντέρου-εγκεφάλου είναι ήδη στο παιχνίδι, σήματα ανταλλάσσονται μεταξύ τους σαν ένας καλά συντονισμένος χορός. Ο εγκεφάλός σας λέει: «Ωρα να φας».

Καθώς το φαγητό φτάνει στο στόμα σας, η μηχανική δράση της μάσησης βοηθάει να το πολτοποιήσετε και να το συνθλίψετε σε μικρότερα, πιο διαχειρίσιμα κομμάτια. Τα ένζυμα στο σάλιο σας διασπούν επίσης τα αμυλούχα σάκχαρα, πριν η τροφή

γλιστρήσει στον λαιμό σας σαν να κατεβαίνει από μια τσουλήθρα σε ένα υδάτινο πάρκο.

Φτάνει στον ελαστικό μυϊκό σάκο του στομάχου σας. Το στομάχι είναι γεμάτο οξύ – είναι πιο όξινο από το λεμόνι ή το ξίδι. Το στομάχι λειτουργεί λίγο σαν πλυντήριο ρούχων, στριφογυρίζοντας και χτυπώντας το φαγητό σας μέσα σε όξινο υγρό. Η διπλή δράση του οξέος και της πολτοποιήσης διασπά περαιτέρω αυτό που έχετε φάει και το μετατρέπει σε παχύρρευστο υγρό.

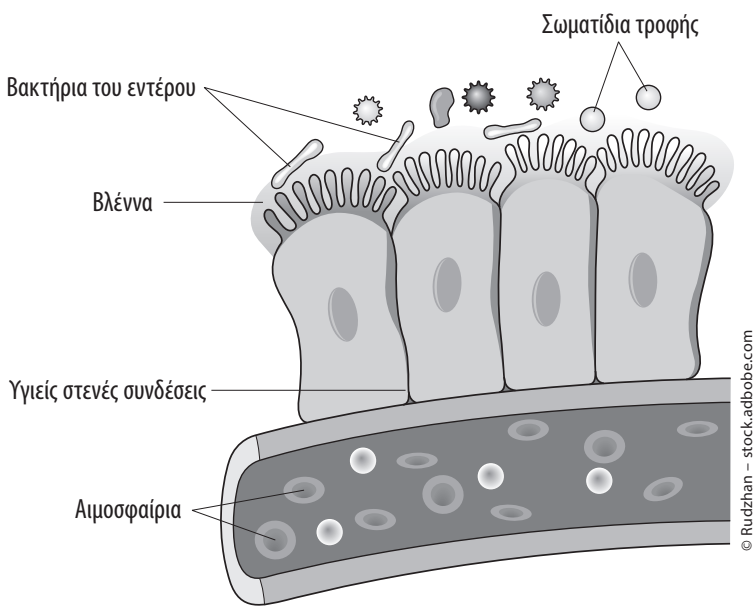


Εικόνα 1. Το πεπτικό σύστημα

Το στομάχι αδειάζει αργά το περιεχόμενό του στο άνω, ή λεπτό, έντερο. Είναι τόσο μικρό, που είναι στενότερο από το φαρδύτερο παχύ έντερο που βρίσκεται χαμηλότερα, αλλά στην πραγματικότητα είναι το μακρύτερο μέρος του εντέρου σας. Το άνω έντερο υπολογίζεται περίπου στα έξι μέτρα, περίτεχνα και άψογα χωμένο στο εσωτερικό σας, και βρίσκεται εκεί όπου το ενενήντα με ενενήντα πέντε τοις εκατό των θρεπτικών συστατικών από την τροφή που τρώτε απορροφώνται από το σώμα σας. Καθώς είναι ουσιαστικά ένας μακρύς, στενός σωλήνας, είναι δύσκολο να πιστέψει κανείς ότι μπορεί να κάνει μια τόσο μεγάλη δουλειά. Αλλά η εμφάνιση μπορεί να ξεγελάει. Η απορροφητική επιφάνεια του λεπτού εντέρου έχει το μέγεθος ενός γηπέδου τένις!

Το λεπτό έντερο σπρώχνει και πιέζει την τροφή κάτω στον σωλήνα, όπως η οδοντόκρεμα πιέζεται για να βγει από το σωληνάριο. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής, η χοληδόχος κύστη, το ήπαρ και το πάγκρεας βοηθούν να διασπαστεί η τροφή σε μικρότερα μέρη, έτσι ώστε το σώμα να απορροφήσει ευκολότερα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται. Το πάγκρεας είναι ένας μακρύς αδένας σε σχήμα μαλακού αχλαδιού και περίπου στο μέγεθος του χεριού σας, και απελευθερώνει πεπτικούς χυμούς για να διασπά πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λιπαρά. Το ήπαρ παράγει χολή, ένα κιτρινωπό υγρό που αποθηκεύεται στη χοληδόχο κύστη· στη συνέχεια μπορεί να απελευθερωθεί στο λεπτό έντερο για να βοηθήσει στη διάσπαση των λιπών.

Σε όλο το έντερο υπάρχει μια λεπτή επένδυση που λειτουργεί ως εντερικός φραγμός. Είναι το εσωτερικό σας δέρμα, που σας προστατεύει από τη θολή ύλη που βρίσκεται μέσα σας – το περιεχόμενο των εντέρων σας. Λειτουργεί ως ο θυρωρός που προσδιορίζει ποια χρήσιμα μόρια μπορούν να περάσουν στο



Εικόνα 2. Η επένδυση του εντερικού φραγμού

σώμα σας –όπως τα θρεπτικά συστατικά από τις τροφές–, ενώ κρατάει έξω τις βλαβερές ουσίες ή οτιδήποτε πηγαίνει εκεί όπου δεν πρέπει. Τα θρεπτικά συστατικά που απορροφώνται μεταφέρονται, κυρίως στο ήπαρ πρώτα. Το ήπαρ σας λειτουργεί σαν εργοστάσιο επεξεργασίας, πριν τα διανείμει σε μέρη του σώματός σας για αποθήκευση ή χρήση.

Πίσω στο λεπτό έντερο, τυχόν υπολείμματα τροφής που δεν μπορείτε να χωνέψετε ή να απορροφήσετε φτάνουν στο κατώτερο ή παχύ έντερο – μήκους ενάμισι μέτρου. Η δουλειά του παχέος εντέρου είναι να ενεργεί σαν μηχανή συσκευασίας λουκάνικων. Απομακρύνει την υπόλοιπη υγρασία από το μείγμα, το συσκευάζει προσεκτικά και το σπρώχνει με τη μορφή ευπαρου-

σίαστων περιπτώσεων προς την πίσω πόρτα σας. Θεωρούνταν ότι το παχύ έντερο κάνει αποκλειστικά και μόνο αυτό, αλλά είναι επίσης το σπίτι του μεγαλύτερου μέρους του μικροβιώματος του εντέρου σας. Και αυτό που δεν μπορέσατε να χωνέψετε ή να απορροφήσετε οι ίδιοι είναι εντελώς άλλο ζήτημα για το μικροβίωμα του εντέρου σας. Θα το συζητήσουμε αναλυτικά αργότερα.

Η σωστή λειτουργία του εντέρου σας είναι σημαντική επειδή το σώμα σας χρειάζεται θρεπτικά συστατικά από αυτά που τρώτε και πίνετε για να λειτουργεί όσο καλύτερα μπορεί. Σας βοηθάει να διασπάτε και να απορροφάτε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά, βιταμίνες και μέταλλα για να τα χρησιμοποιείτε για ενέργεια, ανάπτυξη και για την αποκατάσταση των κυττάρων.

Πρωτεΐνες

Το σώμα σας χρησιμοποιεί πρωτεΐνες για να χτίσει και να επιδιορθώσει, ειδικά τους μυς και τα οστά σας. Υπάρχουν πολλοί τύποι πρωτεϊνών· ο καθένας αποτελείται από διαφορετικά συνδυασμένα πρωτεϊνικά δομικά στοιχεία που ονομάζονται αμινοξέα. Υπάρχουν είκοσι αμινοξέα και δρουν περισσότερο σαν τουβλάκια Lego – μπορείτε να φτιάξετε ένα διαφορετικό μοντέλο ανάλογα με το πώς είναι τοποθετημένα αυτά τα τουβλάκια ή ποια τουβλάκια χρησιμοποιείτε. Το σώμα σας μπορεί να παράγει μερικά από αυτά τα δομικά στοιχεία αμινοξέων από μόνο του, αλλά υπάρχουν εννέα βασικά αμινοξέα που πρέπει να προέρχονται από τις τροφές που τρώτε. Τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες είναι το κρέας, τα πουλερικά, τα

ψάρια και τα θαλασσινά, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι, τα φασόλια και τα όσπρια.

Υδατάνθρακες

Οι εδώδιμες ίνες, τα άμυλα και τα σάκχαρα συνθέτουν τους υδατάνθρακες. Οι υδατάνθρακες βρίσκονται σε φρούτα, λαχανικά, σιτηρά και γαλακτοκομικά προϊόντα. Το σώμα χρησιμοποιεί υδατάνθρακες για ενέργεια, και αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τον διψασμένο για ενέργεια εγκέφαλό σας. Οι απλοί υδατάνθρακες που βρίσκονται σε επεξεργασμένα σιτηρά και ζαχαρούχες τροφές χωνεύονται γρήγορα και έχουν τη δυνατότητα να προκαλέσουν απότομες αυξήσεις σακχάρου στο αίμα. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες που βρίσκονται στα φρούτα, στα λαχανικά και στα δημητριακά ολικής άλεσης χωνεύονται πιο αργά, επιβραδύνοντας την απελευθέρωση σακχάρου στο σώμα σας.

Εδώδιμες ίνες

Παρότι οι εδώδιμες ίνες είναι ένας τύπος σύνθετων υδατανθράκων, αποτελεί βασικό κομμάτι αυτού του βιβλίου και αποκτά τη δική του ενότητα εδώ. Άλλωστε, δε φορούν όλοι οι υπερήρωες κάπες. Οι εδώδιμες ίνες προέρχονται από δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά, φασόλια, όσπρια, ξηρούς καρπούς και σπόρους. Δεν μπορείτε να τις χωνέψετε μόνοι σας – το σώμα δεν μπορεί να τις χωνέψει ή να τις απορροφήσει. Χρειάζεστε βοήθεια από το μικροβίωμα του εντέρου σας. Οι εδώδιμες ίνες δεν είναι μόνο ένα πράγμα· υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι εδώδιμων ινών.

Λιπαρά

Όπως συμβαίνει και με τις πρωτεΐνες και τους υδατάνθρακες, υπάρχουν διαφορετικοί τύποι λιπαρών που μπορούν να έχουν διαφορετικές επιπτώσεις στην υγεία σας. Μερικά είναι λιγότερο υγιεινά για την καρδιά, ενώ άλλα λειτουργούν προστατευτικά. Μπορείτε να τα βρείτε σε τροφές πλούσιες σε λιπαρά όπως το αβοκάντο, ο σολομός, το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και το κραμβέλαιο, που βοηθούν την υγεία σας. Τα τυριά τείνουν να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, αλλά φαίνεται να έχουν ουδέτερη επίδραση στην υγεία σας. Το βούτυρο και τα λιπαρά, ή επεξεργασμένα κρέατα όπως το μπέικον, οι μπριζόλες, τα χοτ ντογκ, τα λουκάνικα και οι κρεατόπιτες, είναι λιγότερο υγιεινές, πλούσιες σε λιπαρά τροφές. Τα λιπαρά παρέχουν απαραίτητα λιπαρά οξέα που είναι ζωτικής σημασίας για τις κυτταρικές μεμβράνες σας, ιδιαίτερα στον εγκέφαλο και στο νευρικό σύστημα. Ορισμένες βιταμίνες, όπως οι Α, D και Ε, απορροφώνται καλύτερα με τη βοήθεια λιπαρών.

Γιατί το έντερό σας είναι ιδιοφυές;

Το έντερο είναι η πύλη μέσω της οποίας το σώμα σας τροφοδοτείται με την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε για να επιβιώσετε. Χωνεύει και διασπά τις τροφές που τρώτε μέσα από έναν σύνθετο χορό ενζύμων, οξέων, κινούμενων μυών και πολλών άλλων. Σας προστατεύει από το περιχόμενό τους, ενώ αποσπά με προσοχή χρήσιμα μόρια και θρεπτικά συστατικά και τα περνάει με ασφάλεια στο σώμα σας. Είναι το σπίτι του δεύτερου εγκεφάλου σας, του εβδομήντα τοις

εκατό του ανοσοποιητικού συστήματος και του εντερικού μικροβιώματος. Συνδέεται άμεσα με τον εγκέφαλό σας και παράγει ορμόνες και μόρια που επηρεάζουν την όρεξη, τη διάθεση και την ενέργειά σας.

Είναι τόσο ευφυές, που μπορεί να λειτουργεί πιο ανεξάρτητα από το υπόλοιπο σώμα σας απ' ό,τι τα άλλα όργανά σας. Αν ο εγκέφαλος είναι ο κυρίαρχος μονάρχης μιας χώρας, και τα όργανα απαρτίζουν τις διάφορες περιοχές της, τότε το έντερο είναι η ευνοημένη περιοχή με τη μεγαλύτερη ανεξαρτησία να παίρνει τις δικές του αποφάσεις ενώ παραμένει πιστό στην κεντρική εξουσία (τον εγκέφαλο).

Πώς ξέρετε πόσο υγιές είναι το έντερό σας;

Υγιές έντερο είναι το έντερο που λειτουργεί στο καλύτερο δυνατό επίπεδο. Αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχει ασθένεια, διαταραχή ή εντερικό σύμπτωμα, αλλά υπάρχει ένα υγιές εντερικό μικροβίωμα. Αν το μικροβίωμά σας είναι άρρωστο, είναι πιθανό να αισθανθείτε το ίδιο – από νωθρότητα έως πεσμένη διάθεση, ενώ συχνά έχετε και πεπτικά προβλήματα.

Υπάρχει ένας δωρεάν, εύκολος τρόπος να παρακολουθείτε πόσο υγιές είναι το έντερό σας, και αυτός είναι σηκώνοντας το καπάκι της τουαλέτας. Τα κόπρανά σας.

Αν νιώθετε λίγο άβολα με την αφόδευση, θυμίστε στον εαυτό σας ότι κάθε άτομο στον πλανήτη το κάνει, ακόμα και ο πιο απίστευτα λαμπερός σταρ του σινεμά, ακόμα και οι αδελφές Καρντάσιαν.

Τι είναι τα κόπρανα;

Αν νομίζατε ότι τα κόπρανα είναι απλώς απομεινάρια φαγητού, ξανασκεφτείτε το. Μόνο το ένα τέταρτο είναι στερεά ύλη. Τα τρία τέταρτα είναι νερό που βοηθάει να κρατηθούν ωραία και μαλακά (και ανώδυνα) καθώς βγαίνουν από το νωτιαίο άκρο σας.

Το στερεό μέρος αποτελείται από:

- Είκοσι πέντε με πενήντα τοις εκατό εντερικά βακτήρια – ζωντανά και νεκρά
- Απομεινάρια άπεπτου φαγητού όπως πρωτεΐνες, εδώδιμες ίνες, λιπαρά και λίγοι υδατάνθρακες
- Μερικά από τα νεκρά κύτταρα του σώματός σας
- Αποξηραμένους πεπτικούς χυμούς.

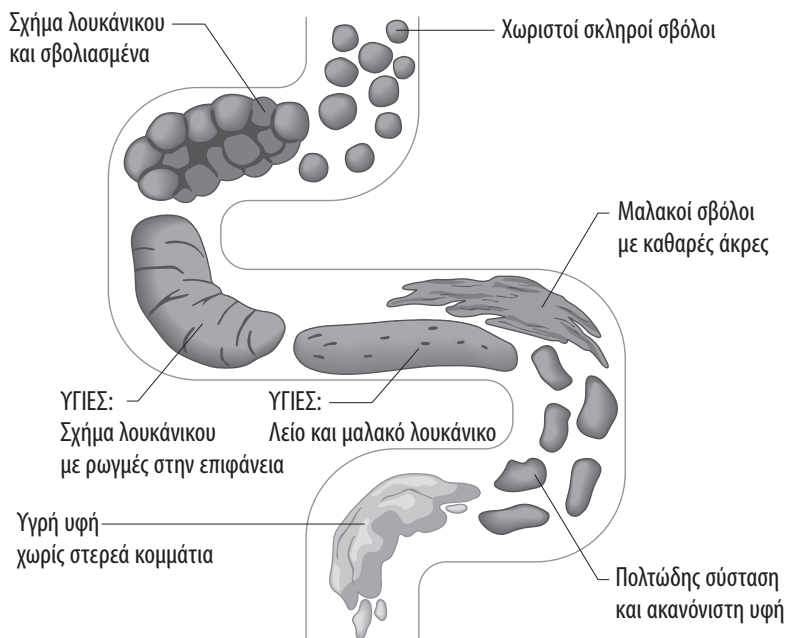
Το σχήμα, το χρώμα και το πόσο συχνά πηγαίνετε στην τουαλέτα είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να δείτε αν το έντερο και το μικροβίωμα του εντέρου σας είναι σε αρκετά καλή κατάσταση. Αν όλα λειτουργούν καλά, πιθανότατα τα κόπρανά σας θα είναι ωραία, λεία, στερεά, καφετιά, και θα βγαίνουν εύκολα. Αν όχι, ίσως να είναι σημάδι ότι το έντερό σας δεν είναι τόσο υγιές όσο θα μπορούσε. Γι' αυτό μην ντρέπεστε, ρίχνετε τακτικά ματιές για να δείτε πώς τα πάει.

Πόσο συχνά πρέπει να πηγαίνετε στην τουαλέτα;

Είναι υγιεινό να αφοδεύετε από τρεις φορές την ημέρα έως τρεις φορές την εβδομάδα – ό,τι είναι το «φυσιολογικό» σας σε αυτό το εύρος είναι σωστό για εσάς, έστω και αν φαίνεται διαφορετικό από το «φυσιολογικό» κάποιου άλλου.

Πώς μοιάζουν τα καλά κόπρανα;

- Σαν λεία λουκάνικα ή λουκάνικα με μερικές ρωγμές πάνω τους
- Φεύγουν από το σώμα σας ομαλά και εντελώς, χωρίς πόνο
- Τείνουν να βυθίζονται, αν και τα κόπρανα που επιπλέουν μπορεί μερικές φορές να είναι σημάδι μιας διατροφής με υψηλή περιεκτικότητα σε εδώδιμες ίνες ή λιπαρά
- Έχουν καφετί χρώμα.



Εικόνα 3. Οδηγός για κόπρανα

Πώς μοιάζουν τα μη υγιή κόπρανα και πώς σας κάνουν να αισθάνεστε;

- Ξαφνική αλλαγή στο πόσο συχνά πηγαίνετε στην τουαλέτα, που διαρκεί περισσότερο από τρεις με τέσσερις μέρες
- Κόπρανα που είναι πολτώδη και νερουλά ή σκληροί σβόλοι
- Δυσφορία ή πόνος όταν πηγαίνετε στην τουαλέτα
- Ακόμα και όταν πηγαίνετε στην τουαλέτα, αισθάνεστε ότι δεν έχουν βγει όλα τα κόπρανα ή ότι χρειάζεται πολύς χρόνος για να βγουν
- Έχουν κόκκινο, μαύρο, κίτρινο ή πράσινο χρώμα.

Μερικά από αυτά μπορεί να είναι ένα σημάδι ότι δεν τρώτε αρκετές εδώδιμες ίνες και μπορούν εύκολα να αλλάξουν μέσω αυτού που τρώτε. Κάποιες φορές, ωστόσο, μπορεί να είναι προειδοποιητικό σημάδι. Αν τα κόπρανά σας φαίνονται κόκκινα ή μαύρα και δεν έχετε φάει απλώς παντζάρι, αυτό μπορεί να οφείλεται σε αίμα στα περιττώματα. Αυτό είναι σήμα κινδύνου, και μπορεί να είναι σημάδι καρκίνου στο έντερο, έλκους ή φλεγμονώδους νόσου του εντέρου. Ο επαγγελματίας υγείας μπορεί να ελέγξει αν υπάρχει μια υποκείμενη πάθηση και να σας δώσει συμβουλές για τη διευθέτηση τυχόν πεπτικών προβλημάτων. Ξέρω ότι μπορεί να νιώθετε λίγο άβολα να μιλάτε για τις συνήθειές σας στην τουαλέτα σε έναν ξένο, έστω και αν είναι γιατρός, αλλά σας εγγυώμαι ότι όλοι οι επαγγελματίες υγείας μιλούν για τα μέρη του σώματος, για υγρά, κόπρανα και αίμα τόσο συχνά, που το θέμα δεν είναι καθόλου ταμπού – στην πραγματικότητα, αναστατωνόμαστε αν αφήσετε κάτι εκτός. Δεν είναι κάτι που δεν έχουμε ξαναδεί ή ξανακούσει, και αποτελεί χρήσιμο και εύκολο τρόπο για να έχουμε μια άμεση εικόνα πόσο ευτυχισμένο είναι το έντερό σας.

Γιατί τα κόπρανα είναι καφετιά;

Το καφετί χρώμα στα κόπρανά σας προκύπτει από μια χρωστική που ονομάζεται κοπροχολίνη. Χωρίς αυτή, τα κόπρανά σας θα είχαν ένα ανοιχτό μπεζ χρώμα. Για να σας βοηθήσει να χωνέψετε τα λιπαρά από το φαγητό σας, το ήπαρ εκκρίνει ένα κιτρινωπό υγρό που ονομάζεται χολή μέσα στο λεπτό έντερο μέσω της χοληδόχου κύστης. Ένα μέρος της χολής διασπάται σε κοπροχολίνη, μετατρέποντας τα πάντα σε χρώμα καφετί καθώς αναμειγνύεται με την τροφή που χωνεύετε. Όταν τα κόπρανα κινούνται πολύ γρήγορα μέσα στο σώμα σας, όπως όταν έχετε διάρροια, η χολή δεν προλαβαίνει να διασπαστεί σε κοπροχολίνη και τα κόπρανα μπορεί να φαίνονται πιο κίτρινα ή πράσινα.

Δυσκοιλιότητα

Η δυσκοιλιότητα συμβαίνει όταν τα νεοσχηματισμένα κόπρανα κινούνται πολύ αργά μέσα στο παχύ έντερο, επιτρέποντας στο σώμα να αντλήσει πολύ νερό από αυτό, καθιστώντας το πέρασμα τους σκληρό και δύσκολο· συχνά μοιάζουν με μικρούς, σκληρούς μίνι βράχους. Μπορεί επίσης να πάθετε δυσκοιλιότητα αν αφοδεύετε λιγότερο από τρεις φορές την εβδομάδα ή αν δεν μπορείτε να βγάλετε τα πάντα εντελώς. Η περιστασιακή δυσκοιλιότητα είναι κάτι πολύ κοινό και μπορεί συνήθως να επιλυθεί με αλλαγές στη διατροφή και στον τρόπο ζωής σας. Το τρίτο μέρος περιέχει συμβουλές για να διατηρείτε το έντερό σας ευτυχισμένο και να βοηθηθείτε να πηγαίνετε στην τουαλέτα. Αν έχετε συχνά δυσκοιλιότητα, ή αν έχετε δυσκοιλιότητα όλη την ώρα, επισκεφθείτε τον γιατρό σας για να σας βοηθήσει

να το διαχειριστείτε, ειδικά αν έχετε ακούσια απώλεια βάρους, αιμορραγία ή πόνο στον πεινό σας όταν προσπαθείτε να αφοδεύσετε. Η δυσκοιλιότητα μπορεί να προκληθεί από μια ιατρική πάθηση, αλλά αυτό τείνει να είναι σπάνιο.

Διάρροια

Έχετε διάρροια όταν κάνετε νερουλά ή πολτώδη κόπρανα τρεις ή περισσότερες φορές την ημέρα, ή αν πηγαίνετε στην τουαλέτα πιο συχνά απ' ό,τι συνήθως. Αυτό μπορεί να συμβεί για διάφορους λόγους, όπως η τροφική δηλητηρίαση ή άλλες λοιμώξεις, ορισμένα φάρμακα, άγχος, δυσανεξία σε τροφές και πολλά άλλα. Οι λοιμώξεις από βακτήρια ή ιούς μπορεί να ερεθίσουν την επένδυση του εντέρου, προκαλώντας μια αντανάκλαστική αντίδραση με την απελευθέρωση υγρών στα έντερά σας, αυξάνοντας την ποσότητα νερού στα κόπρανά σας και επιταχύνοντας την αποβολή τους. Διατροφικές δυσανεξίες όπως η δυσανεξία στη λακτόζη μπορούν να επηρεάσουν την καλή απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών και να προκαλέσουν διάρροια, τραβώντας νερό στα έντερά σας. Μερικοί παθαίνουν επίσης διάρροια όταν είναι αγχωμένοι, απελευθερώνοντας στρεσογόνες ορμόνες που επιταχύνουν την πέψη τους, με αποτέλεσμα να πρέπει να πάνε επείγοντως στην τουαλέτα.

Πρήξιμο

Το πρήξιμο συμβαίνει όταν η κοιλιά σας φουσκώνει σαν να έχει αυξηθεί η περιφέρεια της μέσης. Είναι πολύ συχνό φαινόμενο και

αποτελεί μια φυσιολογική αντίδραση που οι περισσότεροι άνθρωποι παρουσιάζουν πού και πού, οπότε δεν είναι απαραίτητως κάτι που θα πρέπει να σας ανησυχεί. Είναι πολύ πιθανό να πρηστείτε, για παράδειγμα, έπειτα από ένα μεγάλο γεύμα, λίγο πριν από την περίοδό σας (αν έχετε) ή όταν βιώνετε στρες ή άγχος.

Το πρήξιμο μπορεί να συνιστά πρόβλημα όταν δεν υποχωρεί ή όταν χειροτερεύει. Μπορεί επίσης να προκληθεί από υπερβολική συσσώρευση αερίων, δυσκοιλιότητα ή, μερικές φορές, από δυσανεξία σε κάποια τροφή, αλλεργία ή μια πάθηση που ονομάζεται σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, δηλαδή υποφέρετε από ευαίσθητη πέψη.

Αέρια

Όταν τρώτε ή πίνετε, μπορεί να καταπίνετε μικρές ποσότητες αέρα που συγκεντρώνεται στο έντερό σας. Μόλις το αέριο βρεθεί μέσα σας, το μεγαλύτερο μέρος του πρέπει να απελευθερωθεί είτε προς τα πάνω με ρέψιμο είτε προς τα κάτω και να βγει ως αέρια. Ο μέσος άνθρωπος παράγει το αντίστοιχο ενός μεγάλου ποτηριού έως τεσσάρων μεγάλων ποτηριών αερίου και αερίζεται από δώδεκα μέχρι είκοσι πέντε φορές την ημέρα, κυρίως ύστερα από κάθε γεύμα. Αερίζεστε επίσης στον ύπνο σας, καθώς οι μύες του πρωκτικού σφιγκτήρα χαλαρώνουν, διευκολύνοντας την έξοδο αερίων. Αν μοιράζεστε το κρεβάτι με κάποιον, αυτό το άτομο κοιμάται και αερίζεται επίσης.

Όλοι αερίζονται. Είναι εντελώς φυσιολογικό και συχνά αποτελεί σημάδι υγιούς πεπτικού συστήματος και ιδιαίτερα χαρούμενων βακτηρίων του εντέρου! Όταν ταιΐζετε τα φιλικά βακτήρια του εντέρου σας με τροφές που αγαπούν, παράγουν αέριο

ως παρενέργεια. Και αυτό πρέπει να πάει κάπου. Σκεφτείτε αυτή την ιδιαίτερα πονηρή ηχηρή απελευθέρωση κάπως σαν όταν μια γάτα σας φέρνει ένα νεκρό ποντίκι ως δώρο. Είναι σημάδι αγάπης. Οπότε, αφήστε το να φύγει.

Τα περισσότερα αέρια δε μυρίζουν – αλλά υπάρχει εκείνο το ένα τοις εκατό που μυρίζει. Όλοι ξέρουμε ποια είναι, καίνε τα ρουθούνια και μπορούν να αδειάσουν ένα δωμάτιο στο άψε σβήσε. Τις περισσότερες φορές, αυτό τείνει να οφείλεται στις τροφές που τρώτε. Μια ένωση που ονομάζεται θείο και βρίσκεται σε τροφές όπως το κρέας, τα αυγά, το κουνουπίδι και τα λαχανάκια Βρυξελλών διασπάται από μερικά βακτήρια του εντέρου και γίνεται ένα αέριο που ονομάζεται υδρόθειο – και ακριβώς αυτό το αέριο μυρίζει σαν χαλασμένο αυγό. Αν έχετε φυσικά περισσότερους από αυτούς τους τύπους βακτηρίων του εντέρου, θα παράγετε (δυστυχώς) περισσότερο βρομερό αέριο σε σχέση με κάποιον άλλο. Αν ρίχνετε τακτικά μεγάλες βόμβες βρόμας, μπορεί να είναι σημάδι ασταθούς μικροβιώματος του εντέρου.

Η μεγάλη ανασκόπηση των κοπράνων

Το 2022, μια έρευνα από την εταιρεία ZOE που διεξήχθη σε περισσότερα από εκατόν σαράντα χιλιάδες άτομα στο Ηνωμένο Βασίλειο σχετικά με τις συνήθειες στην τουαλέτα διαπίστωσε ότι:

- Οι άνθρωποι αφοδεύουν κατά μέσο όρο μία με δύο φορές την ημέρα
- Το εξήντα τοις εκατό αφοδεύει μετά το πρωινό
- Το ενενήντα δύο τοις εκατό αφοδεύει από τρεις φορές την ημέρα μέχρι και τρεις φορές την εβδομάδα, το υγιές εύρος του πόσο συχνά πρέπει να αφοδεύει κανείς

- Το είκοσι τοις εκατό είχε δυσκοιλιότητα, και αυτό ήταν πιο συχνό στις γυναίκες παρά στους άντρες
- Δεν υπάρχει καμία διαφορά μεταξύ του πόσο συχνά πηγαίνουν στην τουαλέτα οι άντρες ή οι γυναίκες, αν και οι άντρες ξοδεύουν σχεδόν δύο λεπτά παραπάνω στην τουαλέτα συγκριτικά με τις γυναίκες.

Τι σχέση έχει το έντερο με αυτό;

- Το έντερό σας είναι ένας μακρύς σωλήνας από το στόμα σας μέχρι τον πισινό σας
- Υγιές είναι το έντερο όπου δεν υπάρχει ασθένεια, διαταραχή ή εντερικό σύμπτωμα, αλλά υπάρχει ένα υγιές μικροβίωμα
- Το να κοιτάζετε τα κόπρανά σας είναι ένας πολύ καλός τρόπος να δείτε πόσο υγιές είναι το έντερό σας
- Τα υγιή κόπρανα μοιάζουν με λείο λουκάνικο ή λουκάνικο με ρωγμές, είναι καφετιά, βγαίνουν εύκολα χωρίς πόνο και αυτό συμβαίνει από τρεις φορές την ημέρα έως και τρεις φορές την εβδομάδα
- Τα μη υγιή κόπρανα είναι οτιδήποτε από τα ακόλουθα: πολύ τώδη ή σκληροί σβόλοι, όχι καφετιά, προκαλούν πόνο, αργούν πολύ να βγουν ή δε βγαίνουν εντελώς, συμβαίνει λιγότερο από τρεις φορές την εβδομάδα ή περισσότερες από τρεις φορές την ημέρα
- Το έντερό σας είναι ιδιοφυΐα – όχι μόνο χωνεύει το φαγητό σας και απορροφά τα θρεπτικά συστατικά, αλλά στεγάζει το ανοσοποιητικό σύστημα και το εντερικό μικροβίωμα, και είναι στενά συνδεδεμένο με τον εγκέφαλό σας.

**Αισθάνεστε κουρασμένοι και πεσμένοι;
Νιώθετε πρήξιμο και δυσφορία;
Δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε;**

Όλα αυτά είναι μηνύματα που το έντερό σας στέλνει στον εγκέφαλό σας, και έχει έρθει η ώρα να αρχίσετε να τα λαμβάνετε υπόψη. Ξεκλειδώστε τα μυστικά του δεύτερου εγκεφάλου σας και τον τρόπο που το μικροβίωμα του εντέρου σας επηρεάζει όχι μόνο την πέψη, αλλά τόσο τη διάθεση όσο και την πνευματική σας διαύγεια.

Η κορυφαία ειδικός στο πεδίο του μικροβιώματος, δρ Έμιλι Λίμινγκ, σε αυτό το βιβλίο θα σας δια φωτίσει, με βάση τα πιο πρόσφατα επιστημονικά πορίσματα, για τη σύνδεση εντέρου-εγκεφάλου, δίνοντάς σας **10 απλές αλλά αποτελεσματικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν:**

- ▶ να νιώσετε χαρούμενοι και γεμάτοι ενέργεια
- ▶ να γλιτώσετε από τις λιγούρες
- ▶ να τρώτε έξυπνα
- ▶ να ενισχύσετε τη λειτουργία του εγκεφάλου σας.

Και όλα αυτά χωρίς να απαρνηθείτε τα φαγητά που αγαπάτε, χωρίς να μετράτε θερμίδες, αλλά με περισσότερη νοστιμιά και τρισεκατομμύρια καλά βακτήρια.

«Μια βίβλος για την υγεία του εντέρου».
KAITLIN COLUCCI, διατροφολόγος



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 29908