

# Turinys

## **IŽANGA • 7**

Tegul kelionė į paslaptinę žarnyno  
pasaulį prasideda

## **PIRMAS SKYRIUS • 11**

Jūsų smalsumui – žarnyno įdomybės,  
skaičiai, faktai

## **ANTRAS SKYRIUS • 23**

Sužinokime, koks ryšys tarp žarnyno,  
atminties ir mūsų emocijų

## **TREČIAS SKYRIUS • 47**

Moterys, sukluskite! Sužinosite,  
kaip žarnynas veikia mūsų grožį

## **KETVIRTAS SKYRIUS • 67**

Žarnynas ir fizinis pajėgumas.  
Skyrius ne tik sportininkams

## **PENKTAS SKYRIUS • 85**

Kaip ir kiek žarnynas veikia mūsų  
atramos ir judėjimo sistemą

### **ŠEŠTAS SKYRIUS • 101**

Kaip susiję mūsų žarnyno mikrobiota  
ir miego ritmas

### **SEPTINTAS SKYRIUS • 125**

Ką turėtumėte žinoti apie burnos  
ertmės, dantų ir žarnyno ryšį

### **AŠTUNTAS SKYRIUS • 141**

Kaip keičiasi mikrobiota vyresniame amžiuje

### **DEVINTAS SKYRIUS • 161**

Kaip keičiasi žarnyno mikrobiota per menopauzę

### **DEŠIMTAS SKYRIUS • 179**

Cholesterolis, cukrinis diabetas, nutukimas  
ir žarnynas. Pakalbėkime apie sąsajas tarp jų

### **VIENUOLIKTAS SKYRIUS • 195**

Kaip mikrobiota gali paveikti  
mūsų vaikų sveikatą

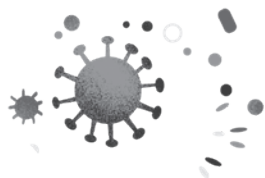
### **DVYLIKTAS SKYRIUS • 211**

Žarnyno sveikatai palankus  
vienos dienos valgiaraštis

### **TRYLIKTAS SKYRIUS • 225**

Kokie produktai naudingi žarnynui ir kokie ne

Literatūros sąrašas • 237



IŽANGA

**Tegul kelionė  
į paslaptinę  
žarnyno  
pasaulį  
prasideda**



Kad būtume sveiki, nestokotume energijos, kasdien mummyse vyksta begalė fiziologinių procesų – mūsų kūnai tarsi nepailstantys groti orkestro instrumentai. Ir kaip skambės muzika, priklausoma nuo daugybės niuansų, kurių dažnas klausytojas nenutuokia – normalu mėgautis procesu nesigilinant, kas darosi užkulisiuose. Tačiau žinodami, kaip vyksta vienokie ar kitokie procesai, kas ir už ką atsakingas organizmo orkestre, gautume daugiau būties kokybės. O su ja – ir sveikatos. Nes viskas mūsų organizme susiję nematomais tarpusavio ryšiais. Ir visi jame vykstantys procesai lemia palankią arba ne sveikatą.

Nesuklysiu pasakiusi, kad viena sudėtingiausių organizmo dalių – žarnynas su jame gyvenančiais trilijonais mažiųjų organizmų. Tai jie atlieka gyvybiškai svarbų vaidmenį mūsų bendrai sveikatai. Taip, mes kalbame apie mikrobiotą! Jei kas nežino, ji tarpsta ne tik mūsų viduje, bet ir ant odos!

Kuo sveikesnė bendrąją mūsų sveikatą lemianti žarnyno mikrobiota, tuo geresnė mūsų savijauta – tokia milžiniška mikrobiotos įtaka. Ir nenuostabu, kodėl: bendras bakterijų kiekis organizme svyruoja nuo 1 iki 3 kg ir tų bakterijų svarba – milžiniška. Mikrobiotos bendrija padeda skaldyti ir virškinti maistą, šalina jo likučius, aprūpina energija, ardo nuodingąsias medžiagas, treniruoja imuninę sistemą, mažina cholesterolio kiekį kraujyje, dalyvauja vitaminų B<sub>12</sub>, K, folio rūgšties sintezėje, veikia fermentų kiekį, valo ir saugo žarnyną, kovoja su sveikatai pavojingais mikroorganizmais ir kt.

Žarnyno mikrobiota tokia išmani, kad gali keistis su amžiumi, patiriant stresą, nutukus – štai kokie paslaptingi ir neįtikėtini žarnyno ryšiai su mūsų savijauta. Įsivaizduokite, kokie sveiki galėtume būti ir kiek negalavimų išvengtume, jeigu suprastume, kaip veikia šis organas, jeigu žinotume, kaip galime pagerinti jo veiklą, pagaliau, suvoktume jo teikiamą naudą – juk žarnynas yra ne tik maisto virškinimo sistema. Jis lemia mūsų fizinę, dvasinę sveikatą, nuotaiką, protines galias, fizinį pajėgumą, emocinę gerovę ir net kūrybiškumą, kas irgi yra nepaprastai svarbus kokybiškos būties akcentas, nes kūrybingas žmogus dažnai būna save realizavęs.

Štai kodėl, kaip mokslininkė, noriu pasidalinti su jumis įvairiomis žarnyno paslaptimis, atskleisdama galingus jo ryšius su kiekvieno sveikatos būkle. Knygoje rasite atsakymus į dažniausiai užduodamus ir visiems rūpimus klausimus apie žarnyno sveikatą. Užtikrinu: įdomus ir plačiai mokslininkų tyrinėjamas žarnyno pasaulis jus tikrai nustebins, o pateikta informacija paskatins iš esmės keisti gyvenimo būdą. Kiekvienas iš mūsų turi galingą, savyje slypintį potencialą keistis, jei tik jį pažadiname tinkamais faktais – kaip tik apie tai kitas knygos skyrius, nepraverskite jo.

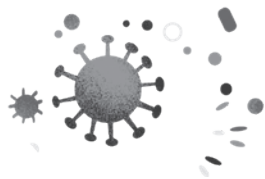
Ši knyga – tai tarsi edukacinė sąmoningumo kelionė, leidžianti kiekvienam įminti žarnyno mįsles, išspręsti sudėtingiausius sveikatos uždavinius, įgyti naujų įžvalgų ir, galbūt, transformuoti savo gyvenimą – neįtikėtina, bet taip, tokie pokyčiai vyksta, kai sąmoningomis mūsų pastangomis žarnyno mikrobiota tampa sveika ir kokybiška!

Beje, ši knyga ne tik sausi moksliniai faktai. Tai ir tikrasis sveikatos suvokimas su visais pojūčiais, suteikiančiais kitokį, naują supratimą apie save. Tai ir malonus pažinimo procesas, magiška kelionė netikėtais keliais, kurios metu jūs galite pasisemti žinių, kaip pasiekti tinkamą sveikatą.

Pasiruoškite susipažinti su įdomiais personažais (tais pačiais mažyčiais organizmais) ir suprasti jų veikimo taisykles. O tada išbandykite praktines, patikimas, moksliniais faktais grįstas rekomendacijas.

Kviečiu leistis į šią kelionę drauge. Jūs patys galite būti šios knygos herojus arba herojė, o kiekvienas knygos puslapis taps nauja iššūkio keistis galimybe. Ir tai ne fantastinė nuotykių knyga, tai realybė, kuri, esu užtikrinta, gali pakeisti jūsų gyvenimo kokybę. Leiskite man pabūti gide šioje kelionėje ir pasinerti į žarnyno pasaulį kartu su jumis. Taigi keliaujame!

Su šypsena – Sandrija



PIRMAS SKYRIUS

**Jūsų  
smalsumui –  
žarnyno  
įdomybės,  
skaičiai,  
faktai**



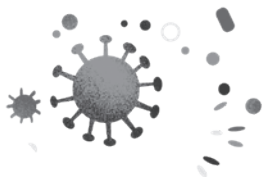
Virškinimo sistema yra nepaprastai unikali ir labai sudėtinga, tačiau dauguma mūsų tenkinasi tik paviršutiniškomis žiniomis apie ją, dar mažiau žmonių suvokia, kaip iš tiesų veikia virškinimo procesas. Mes linkę galvoti, kad skrandis yra svarbiausias organas visame virškinimo procese. Tačiau kiekvienam naudinga žinoti, kad tame procese dalyvauja kur kas daugiau organų – virškinimo sistemai priklauso burna, seilių liaukos, gerklė, stemplė, skrandis, tulžies pūslė, kepenys, kasa, plonoji žarna, storoji žarna ir tiesioji žarna. Kad suvoktume, kaip susiję visi šie organai, visada lengviausia kalbėti faktais: trumpai, aiškiai, patikimai. Kad šis pažintinis skyrius nebūtų toks sausas ir akademinis, kai prieš akis jums bėga tik nuobodūs skaičiai apie žarnų ilgį, storį ir pan., pridėjau įdomybių apie virškinamąjį traktą ir žarnyną.

Tai iš daugybės mokslinių šaltinių, mano, kaip ilgametės mokslų daktarės ir mitybos ekspertės, patirties kruopščiai atrinkta informacija, kuri, viliuosi, jus nustebins ir suintriguos. Bus



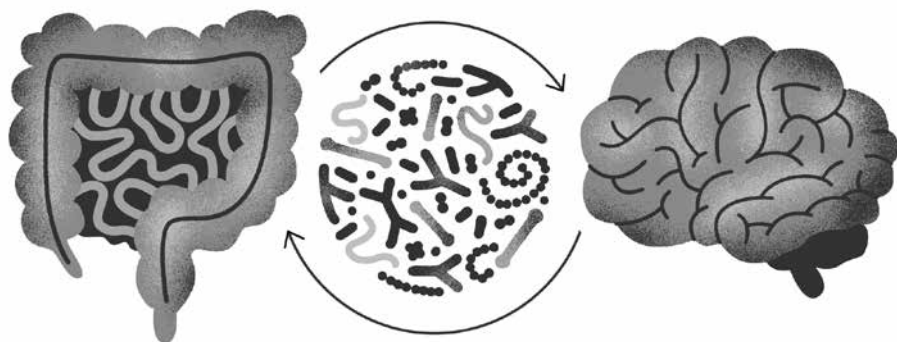
lengviau suprasti, kodėl taip sudėtinga sukurti palankias, gerąją žarnyno mikrobiotą skatinančias vėl suvešėti sąlygas, kodėl iš esmės reikia keisti mitybos įpročius, gyvenimo būdą, nuraminti mintis, o visa tai reikalauja nuolatinės drausmės ir valios. Bet juk jos mes turime, tiesa? Taigi skaitome ir domimės – žinių turinčiam žmogui žengti į kitokią gyvenimo kokybę paprasčiau. Be to, įgytomis naujomis žiniomis, solidžiai argumentuodami visada galite pasidalyti su žarnyno problemų turinčiais artimaisiais, kolegomis, draugais – taip užsukame informacinės sklaidos ratą ir kuriame bendrystę. Jos vertė šiais individualizmo, susireikšminimo ir patogumo laikais – neįkainojama, nes dalijantis su kitais gyvenimas tampa prasmingesnis. Todėl dalytis geromis žiniomis visada verta, tiesa?





ANTRAS SKYRIUS

**Sužinokime,  
koks ryšys  
tarp žarnyno,  
atminties  
ir mūsų  
emocijų**



Smegenų veiklą ir atmintį galima būtų pavadinti sudėtingiausia ir išmaniausia organizmo kompiuterine programa. Tik dėl jos galime įsiminti informaciją, išsaugoti gražiausias gyvenimo akimirkas, bendrauti, žinoti draugų vardus, orientuotis aplinkoje. Būtų labai skaudu ir liūdna nepažinti artimųjų, nesuvokti, kas esi, nežinoti savo praeities. Praradę atmintį, prarastume ir savo tapatybę. Ar kada pagalvojote, kad tai, ką valgote, gali turėti įtakos jūsų atminčiai, gebėjimui mąstyti, mokytis ir prisiminti? Nauja žarnyno ir pažintinių funkcijų ryšio tyrimų sritis atskleidė glaudžias sąsajas tarp mūsų žarnyno sveikatos ir pažintinių gebėjimų.

Pasirodo, žarnynas ne tik virškina maistą – jis komunikuoja su mūsų smegenimis įvairiais būdais – žarnyno ir smegenų ryšys lemia mūsų emocinę būseną, reakciją į stresą ir kognityvines (pažinimo) funkcijas, tokias kaip atmintis, dėmesys, koncentracija ir kt. Nors emocijas, stresą ir atmintį dažnai siejame su smegenų

veikla, labai svarbu suprasti, kad mūsų žarnynas taip pat vaidina svarbų vaidmenį šiame procese. Tai suvokdami kiekvienas galime pasirinkti, kiek pastangų norime įdėti į emocinę ir atminties sveikatą rūpindamiesi žarnynu. T. y. keičiant mitybos įpročius, renkantis pozityvų bendravimą, išmetant iš savo aplinkos nereikalingą informacinį triukšmą, toksiškus santykius. Tai tarsi kasdienė minčių higiena, kaip kad kasdien klojamės lovą, valomės dantis, prausiamės. Tokia minčių švara gali teigiamai paveikti emocijas, sumažinti streso lygį. Kai galva neužimta menkaverčiais dalykais, gerėja ir atmintis – lieka laisvos erdvės mąstyti, o tuo pačiu ir elgtis adekvačiai, taikiai. Būtent ši žarnyno ir pažintinių funkcijų sąsaja, kaip jau minėjau ankstesniuose skyriuose, nepaprastai svarbi mūsų būties kokybei. Visi galime būti sveikesni ir pozityvesni, viskas tik mūsų pačių rankose ir tikėjime – aš galiu! Pasiruošę?

Taigi tęskime suplanuotą kelionę šiame skyriuje aptardami emocijų ir žarnyno ryšį. Sužinokime, kokį poveikį žarnynas daro mūsų gebėjimui mąstyti, prisiminti ir intelektualiai klestėti. Įsigilinę į pateiktus faktus ir naujausius tyrimus, kiekvienas galėsime rasti raktą durims į gilesnį savęs suvokimą ir išvysti pasąmonės gelmėse slypintį galingą pažintinį potencialą.

## MINI TESTAS

### Kiek esate atsparūs stresui?

Atsakykite į šiuos klausimus **TAIP** arba **NE**.

1. Dažnai sunku susikaupti, esu išsiblaškęs.
2. Sunku priimti sprendimus.
3. Vargina nerimo, nesaugumo, įtarumo jausmas.
4. Kamuoja permainingos nuotaikos: nuo pakilios iki piktos.
5. Paūmėjo dirglumas, agresija.
6. Sunku pabusti, skauda raumenis, kamuoja nuovargis.
7. Trinka virškinamojo trakto veikla.
8. Nespėju atlikti kasdienių darbų.
9. Dažnai plaka širdis, prakaituoju.
10. Dažnai sergu, nusilpo imunitetas.

## IŠVADA

Jei į daugumą klausimų atsakėte TAIP, jūsų streso lygis yra aukštas, o tai tiesiogiai veikia psichinę ir fizinę sveikatą. O ypač – žarnyną. Taigi metas pasirūpinti žarnyno sveikata, kad ir paisant šioje knygoje pateiktų patarimų.

Jei TAIP atsakėte į mažiau nei trečdalį klausimų, jūsų streso lygis yra žemas, o tai reiškia, kad jūsų savijauta (žarnyno veikla taip pat) turėtų būti gera. Nors profilaktiškai didinti atsparumą stresui visada verta.