Trzeci z najlepszych lekarzy na świecie - DIETA

Kolejnym ważnym czynnikiem, który warunkuje dobre zdrowi to odpowiednie odżywianie się. W 1974 r Marc Lalonde opublikował raport, w którym zostały przedstawione czynniki wpływające na nasz stan zdrowia.

Z raportu wynika, że na kształtowanie zdrowia mają wpływ następujące czynniki:

- styl życia ludzi (55%)
- środowisko życia (20%)
- czynniki biologiczno-dziedziczne (15%)
- organizacja opieki zdrowotnej (10%)

Styl życia jak widać ma największy wpływ na stan zdrowia, mówiliśmy już o konieczności stałej aktywności fizycznej, o dobrym wpływie słońca na nasz nastrój i nasze zdrowie. Teraz czas na odżywianie i dbanie o jelita. Dbanie o jelita to nie tylko dobra dieta – właściwie nie dieta tylko styl życia. Dzisiaj omówimy czynniki, które oprócz diety wpływają na stan jelit.

Zacznijmy od ważnej kwestii osi mózgowo-jelitowej. Wiadomo z anatomii, że układ pokarmowy posiada własny układ nerwowy złożony z ponad 100 milionów neuronów. Jest to enteryczny układ nerwowy, zwany także układem żołądkowo-jelitowym, a niekiedy także drugim mózgiem. Mózg łączy się z układem pokarmowym za pośrednictwem nerwu błędnego, jednego z najdłuższych nerwów w ludzkim organizmie. Przenosi on informacje w obie strony, zapewniając nieustanna komunikację pomiędzy narządami, przy czy 80% informacji w nerwie błędnym płynie z narządów wewnętrznych do mózgu a tylko 20% z mózgu do narządów. To podkreśla rolę nocycepcji Oś tą nazywamy osią **jelitowo-mózgową - jest to system komunikacji, który pomaga jelitom i mózgowi współpracować, aby czuć się dobrze fizycznie i emocjonalnie.** Mechanizm związany z nerwem błędnym jest często określany mianem "osi błędnej”. Nerw ten może "poinformować" mózg o stanie zapalnym w organizmie i jednocześnie otrzymać od mózgu polecenie, aby zainterweniować i zmniejszyć to zapalenie.

Stany zapalne mogą prowadzić do "nieszczelnych jelit", stanu, w którym bariera jelitowa staje się zbyt przepuszczalna, co umożliwia przenikanie szkodliwych substancji i mikroorganizmów.

Nerw błędny odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu jelit: reguluje perystaltykę, trawienie, wydzielanie soków trawiennych i przemieszczanie pokarmu. Ponadto, wpływa na równowagę mikrobioty jelitowej, co ma pośredni wpływ na zdrowie całego organizmu.

Miliardy mikroorganizmów w układzie pokarmowym znane jako mikrobiota, produkują i regulują działanie kluczowych neuroprzekaźników oraz hormonów. Mikrobiota jelitowa odgrywa kluczową rolę w:

- regulacji funkcji bariery,
- produkcji śluzu,
- oraz w modulacji odpowiedzi immunologicznej

Przez wpływ na układ nerwowy jelit, nerw błedny może promować korzystne zmiany w mikrobiomie, takie jak wzrost liczby pożytecznych bakterii, co wspomaga zdrowie bariery jelitowej i ogólną homeostazę jelit.

Jak widać prawidłowy stan jelit jest pod kontrolą nerwu błędnego, tak więc aby zadbać o jelito trzeba zadbać o prawidłową pracę nerwu błędnego, nerwu, który odpowiada za spokój, błogość.

W kolejnym odcinku odpowiemy o terapii nerwu błędnego, a w kolejnych o odpowiednim odżywianiu się.

CDN...