



# ZADBAJ O DRUGI MÓZG!

Przez żołądek do serca. A właściwie do mózgu. Naukowcy właśnie odkryli jak niezwykła więź łączy nasz żołądek z mózgiem i naszym nastrojem.

Układ pokarmowy jest bardziej inteligentny niż dotąd sądzono. Okazuje się, że jest w nim tyle neuronów, co w głowie kota! Dlatego naukowcy nazwali go mianem „drugiego mózgu” i przypisali rolę drugiego układu nerwowego człowieka. Okazuje się, że ma on ogromne znaczenie dla ogólnej kondycji psychofizycznej organizmu!

## Żołądek, który myśli i czuje

O naszym mózgu wiemy mało, a o żołądku okazuje się jeszcze mniej. Zwykle to głowa kojarzy nam się z centrum dowodzenia organizmu. Nie doceniamy roli układu pokarmowego w naszym codziennym życiu. Wrzucamy „do brzucha” byle co, jemy byle jak w pośpiechu, tłusto i na słodko. Potem nie wiemy dlaczego czujemy się źle. Zmęczenie? Stres? Okazuje się, że kiedy czujemy się źle, to znaczy, że nasz żołądek „naskarżył się” dla mózgu, że nie daje rady strawić i przyswoić niezdrowego jedzenia i że się męczy. W skrócie „cierpi” a kiedy cierpi on, cierpi także dusza.

## Niezwykła więź

Większość z nas wie, że nasz nastrój ma wpływ na żołądek. Stres sprawia, że tracimy apetyt lub wręcz przeciwnie, czujemy „niedający się zaspokoić pęd do jedzenia” mówimy wtedy „koi-

my nerwy jedzeniem”. Niektórzy na stres reagują biegunką lub sensacjami żołądkowymi. Jednak to, o czym większość z nas nie wie to to, że ta relacja jest dwustronna. Nasz żołądek komunikuje się z mózgiem bez przerwy, przesyła mu ogromne ilości informacji i to co dzieje się w jelitach może być przyczyną wahań nastrojów, euforii, depresji i ogólnego samopoczucia psychicznego człowieka. Odkrycia dotyczące dwustronności tej relacji okazały się przełomowe dla przypisania żołądkowi niezwykłych cech i odkrycia jak bardzo skomplikowany jest nasz układ pokarmowy.

## Nowa dziedzina nauki

Właśnie powstaje nowa gałąź medycyny – Neurogastrologia. Dziedzina wiedzy, której zadaniem jest badanie skomplikowania systemu nerwowego żołądka i jego relacji z mózgiem, a także wpływu na samopoczucie,

nastrój i rozwój chorób. Nowe badania dostarczają naukowcom zupełnie inny punkt widzenia. Przykładowo do tej pory sądzono, że to przewlekły stres i depresje są przyczyną większości swoistych zapaleń jelit, okazuje się, że może być odwrotnie. To chorujące jelita wywołują depresję i stres i to one odpowiadają za pogorszenie stanu psychicznego człowieka.

## Popraw dietę, czuj się dobrze

Jaka jest z tego nauka dla nas? To proste, jedzmy zdrowo, wartościowo i powoli. Nasz żołądek to doceni. Będziemy zadowoleni, szczęśliwi, pełni energii i witalności. To swoisty sposób na powiedzenie „dziękuję” przez nasz żołądek dla nas. Jeżeli zrozumimy jak inteligentny i hiperwrażliwy jest nasz układ pokarmowy, znajdziemy klucz do zdrowia i dobrego samopoczucia lub jak mówi przysłowie przez „żołądek do serca”.

REDAKCJA