

HOIDA RUOANSULATUS- JÄRJESTELMÄÄSI

Mikrobit ovat ystäviäsi



SUOLISTOSI = RUOANSULATUSELIMISTÖSI

Vihje: Jos se ei ole terve, et ole sinäkään.

7 tärkeää tosiasiaa, jotka sinun pitäisi tietää suolistostasi

1 Suolistossasi elää 40 biljoonaa organismia

ihmiskehossa on paljon bakteereja, siksi meitä kutsutaan “kävelevien bakteerien möykyiksi”. Hiiva, sienet ja loiset ovat myös, kaikki mikrobiseoksessa. Muita ongelman aiheuttajia, jotka rakastavat käpertyä suolistosi ovat:

- Bacteriofageja (pieniä virushirviötä, jotka tarttuvat ja kuluttavat hyviä bakteereja)
- Archaea (happoa rakastavat mikro-organismit, jotka tuottavat metaanikaasua, joka vapautuu, sitten, kun “katkaiset tuulen”, tulee pieru.

2 Suolistossasi tai “mikrobiomissasi” elävä miniekosysteemi, kuten sitä kutsutaan, on hyvin samanlainen kuin äitisi.

Luonnollisesti syntyneet vauvat rokotetaan ensimmäisen kerran äitinsä mikrobiomilla, kun he kulkevat synnytysskanavan läpi. Yhteys ei pääty tähän. Tutkijat ovat havainneet, että henkilökohtainen suolistomikrobiomi, joka on hyvin ainutlaatuinen sinulle, on lähes samanlainen kuin äitisi (seuraavat sisaruksiasi). Joten kaikki se puhe ennen syntymää ja sen jälkeen ei olekaan valhetta. Mitä tulee perheen samankaltaisuuteen, samankaltaisuus ulottuu suoraan sisälmyksiimme.

3 Mikrobiomi on “kehittynyt” suolistossasi varhaislapsuudesta, ja se voi edelleen muuttua.

Ennen syntymää vauvoilla ei ole paljoa mikrobiomia. Synnytysskanavasta saatu mikrobiomi sekä sen jälkeen ruokavaliosta ja hygieniasta vaikuttavat suurelta osin lapsen mikrobiomiin seitsemän ensimmäisen elinvuoden aikana. Altistuminen muille bakteereille (esim. leikkiä likaisessa ympäristössä, kotieläinten kanssa leikkiminen) vahvistaa myös mikrobiomia. Lapsen mikrobiomin perustaan vaikuttavat merkittävästi asuin ympäristö ja muut elämäntavat. Vaikka suoliston kasvustoa, ja elinympäristöä voidaan parantaa myöhemmin elämässä, se säilyttää aina “mikrobiomi jälkensä” noilta ensimmäisiltä vuosilta - mikä tekee niistä erittäin tärkeitä.



4 Suoliston mikrobiomilla on valtava vaikutus aivoihisi

Suolistomikrobiomi vaikuttaa mielialaasi, onnellisuuteesi, motivaatioosi ja jopa henkiseen suorituskykyysi. Tämä johtuu siitä, että noin 90% serotoninistä tai ”onnellisuuden välittäjäaineesta” kehossasi tuotetaan suolistomikrobeilla. Sitten on ”kiertäjähermo” (vagus hermo), jonka kautta suoliston bakteerit ovat jatkuvassa yhteydessä aivoihin. Vaikka tämä saattaa kuulostaa hieman pelottavalta, hyvä uutinen on, että voit kontrolloida sitä, mitä suolistossasi tapahtuu ja sen vaikutusta sinun ajatteluprosesseihin siitä, mitä syöt. Siksi suolistoa on kutsuttu ”toisiksi aivoiksi”.

5 Kehossasi raivoaa ”bakteeritaistelu”

- ”Hyvät tyypit ja ”pahat tyypit” käyvät sotaan vatsassasi.
- Kun ”hyvillä tyypeillä” on ”pahat tyypit” kontrollissa, kehon ekosysteemi on tasapainossa ja kaikki on hyvin. Mutta, kun ”pahat tyypit” valtaavat ”hyvät tyypit”, tauti kolkuttaa ovelle.
- ”Pahat tyypit” voivat olla bakteereja, viruksia, taudinaiheuttajia, loisia tai muita infektioiden aiheuttajia.
- ”Hyvät tyypit” ovat valkosoluja ja hyviä bakteereja, jotka torjuvat viruksia samalla tavalla kuin turvamiehet taistelevat varkaita vastaan.
- Kehollasi on luonnollinen puolustus, jonka tehtävä on estää ja voittaa tautia edistävät hyökkääjät, sitä kutsutaan immuunijärjestelmäksi.
- Infektiot taistelevat vahingoittaakseen orgaanismeja ja ”hyvä tyyppi” kehossasi puolustaa sinua.

6 Suoliston koostumus on hyvä ennustaja siitä, oletko pullea vai laiha.

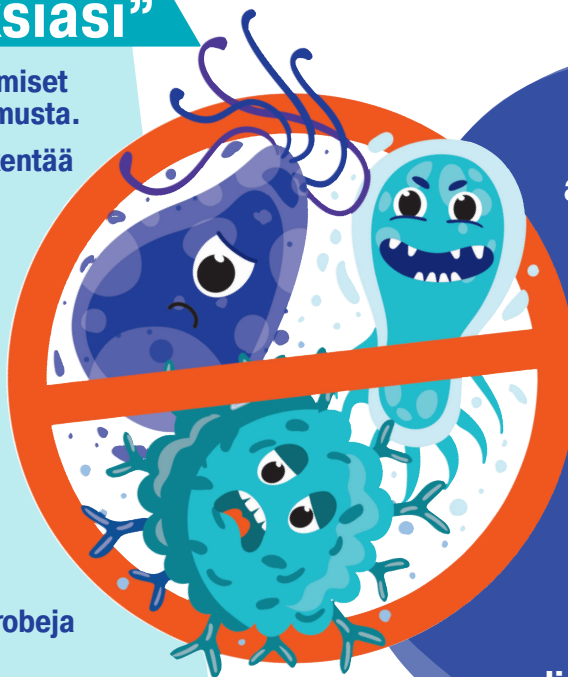
Tutkijat ovat havainneet, että kun he katsovat ihmisen suoliston mikrobiomia, he voivat kertoa 90% tarkkuudella, onko kyseinen henkilö pullea vai laiha. Ylipainoisille tämä on ”vinkki” ruokavalion ja elämäntapojen muutokseen, mitkä vaikuttavat myönteisesti suoliston kemiaan.

7 Suoliston toiminta määrittää, kuinka hyvin kehosi on ravittu.

Suoliston mikrobiomin terveys vaikuttaa siihen, kuinka hyvin kehosi poimii energiaa ja ravinteita syömästäsi ruoasta. Terve suolisto on myös tiiviisti sidoksissa terveeseen aineenvaihduntaan.

Varo ”heikkouksiasi”

- Päivän päättyessä monet ihmiset tuntevat väsymystä ja uupumusta.
- Tämä, uupumuksen tila heikentää immuunijärjestelmää.
- Sienet ja huonot bakteerit aistivat tämän ja käyttävät tilaisuutta moninkertaistua.
- Kun valloittajat tarkistavat moottoireitaan, niin tekee myös mielihalu, saada jalostettuja hiilihydraatteja, sokeria, suklaata, olutta, viiniä ja likööriä.
- Jos syötät näitä mielihaluja – varsinkin yöllä – syötät kirjaimellisesti huonoja mikrobeja kehosi sisälle.
- Siksi, jopa yksi lasillinen viiniä illalla, jota monet pitävät harmittomana tapana rentoutua, voi tehdä elämästä erittäin vaikean ”hyville tyypeille”, jotka taistelevat niitä vastaan.



Keskivero amerikkalainen syö 15g kuitua päivässä sen sijaan, että he tarvitsisivat 35g kuitua suoliston terveydelle. Lisäksi keskivero amerikkalaisen ruoka sisältää 10% kasviksia, 60% jalostettuja elintarvikkeita ja 30% eläinkunnan tuotteita.

TÄRKEITÄ TEHTÄVIÄ, MITÄ SUOLISTOSI TEKEE

Suoliston hyvät bakteerit:

- Tunnistaa “pahat tyypit” ja johdattaa ne ulos järjestelmästä.
- Auttaa kehoa imeyttämään ravinteita ja muuttamaan ne energiaksi.
- Työskentelee pitääkseen pahat bakteerit suolistossa, jossa niitä voidaan käsitellä kaukana tärkeistä kehon elimistä.

Siksi, suurin osa taistelusta terveytesi puolesta – hallitsee immuunijärjestelmäsi – on voitettu tai hävitty suolistossasi

Miten syöminen vaikuttaa suolistosi terveyteen

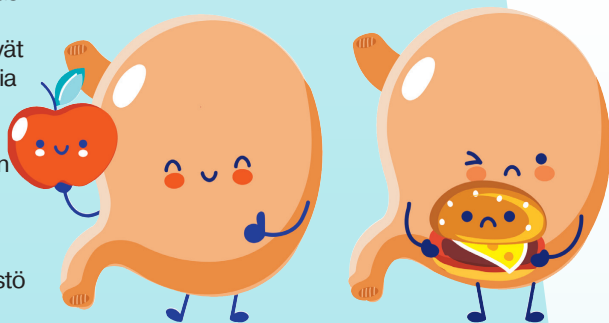
- Illalla, kun menet nukkumaan, kehosi menee lepoon, se korjaa ja uudistaa terveyttäsi.
- Kun kehosi ja mielesi “nukkuvat” kaikki ylimääräinen energia kanavoidaan suurimmalle osalle immuunijärjestelmäsi - paksumuolelle.
- Kuten aina “hyvän tyypin” suolistobakteerit seisovat vartiossa, valmiina hyökkäämään ja nielemään valtavat määrät loismikrobeja (kuten “pahan tyypin” bakteereja ja sieniä), jotka tulevat niiden tielle.
- Jos syöt ennen nukkumaanmenoa, ja varsinkin, jos syöt hienosokeria tai hiilihydraatteja, ruoansulatuskanavassasi elävät pahat bakteerit ovat juuri päihittäneet sinut.
- Elintärkeä energia, jota tarvitaan loishyökkääjien syömiseen, on nyt ohjattava sulattamaan äsken syömäsi ruoka.



Aina kehittyvä suolistosi

Vatsassasi elävät mikrobit eivät ole vakituisia asiakkaita. Kuten kukoistavan kaupungin asukkaat, mikrobien elinympäristö “asukkaat” tulevat ja menevät.

Tutkijat ovat raportoineet, että mitä monipuolisempi mikrobiomi, sitä terveempi mikrobiomi. Toisin sanoen, mitä enemmän terveellisiä suoliston bakteereja toimii järjestelmässäsi, sitä parempi. Tämä monimuotoisuus johtaa joustavaan ja vastustuskykyisempään suolistoon. Hyvä uutinen on, että voimme hallita sellaisia bakteereja, jotka elävät suolistossamme. Vaikka jotkut tekijät vaikuttavat meidän mikrobiomiin ja ovat lähes mahdottomia (esim. perinnöllisyystekijät, sairaus tai stressaavat tapahtumat) voimme muuttaa ja valvoa ruokavaliotamme ja muuta elämäntapa käyttäytymistämme.



3 “Huonojen” suolistobakteerien rakastamia ruokia

1. Erittäin prosessoidut ruoat ja/tai jalostetut hiilihydraatit.
2. Sokeri (myös keinotekoiset makeutusaineet).
3. Eläinkunnan tuotteet

Muut yleiset laukaisevat tekijät epäterveille suolelle.

- Alkoholiuomat
- Antibiootit
- Tietyt lääkitykset
- Korkea stressitaso
- Epäsäännöllisyys nukkumisessa ja syömisessä
- Vähäkuituinen ruokavalio
- Valvominen

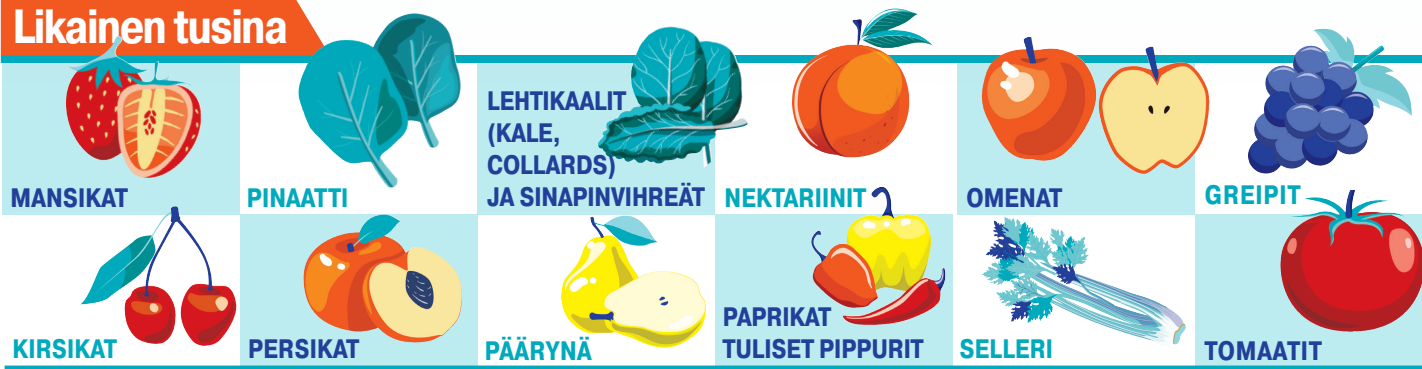
5 SUUNNITELMAA SUOLISTON TERVEYDELLE

- 1. KASVISPOHJAINEN RUOKAVALIO:** Korkeakuituiset kasvisperäiset elintarvikkeet tarjoavat parhaan polttoaineen suoliston bakteereille. Kasvispohjainen ruokavalio, joka sisältää hedelmiä, palkokasveja, vihanneksia ja täysjyvätuotteita vaihtelevasti, lisää suoliston mikrobiomin monimuotoisuutta, mikä tekee siitä parhaan ruokavalion suoliston terveyden parantamiseksi.
- 2. TÄYSIPAINONEN RUOKAVALIO:** Vaikka ruokavalio on kasvispohjainen, se ei tarkoita, että se on terveellistä. Tärkeintä on syödä "täyspainoisia" kasvispohjaisia elintarvikkeita, mikä tarkoittaa, että näitä elintarvikkeita sellaisenaan syödään niin luonnollisessa tilassa, kuin mahdollista. Parhaimpia ovat puutarhakasvikset suolistolle ja siksi jalostettuja elintarvikkeita on hyvä välttää.
- 3. TORJUNTA-AINE ALTISTUSTEN VÄHENTÄMINEN:** Ostamalla hedelmiä tai vihanneksia,

joita tiedetään torjunta-ainekuormitetuiksi (katso luettelo tällä sivulla, likaisesta tusinasta). Yritä etsiä orgaanista, kotitekoista tai kemikaalitonta ruokaa. Voit myös yrittää pestä ei orgaanisia kasviksia ruokasooda huuhtelulla.

- 4. KORKEAKUITUISET ELINTARVIKKEET:** Vaikka probiootit ovat saaneet paljon huomiota, kuitu on todella "työhevonen" terveellisen suoliston ylläpitämiseksi. Korkeakuituiset elintarvikkeet, erityisesti kasvisperäiset, ovat hyvien bakteerien valinta.
- 5. RUOKAVALION MONIMUOTOISUUS:** Erilaisia bakteereja – jopa hyviä/erilaisia elintarvikkeita. Joten, syö sateenkaari! Voit syödä kausittain, mikä milloinkin on parhaimmillaan, välttämällä yksipuolista ruokaa ja kokeilemalla uusia asioita. Erilaisten hedelmien ja vihanneksien syöminen ovat parhaita asioita, mitä voit tehdä suolistollesi.

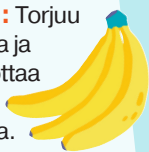
Likainen tusina



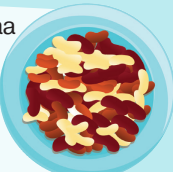
ERITYISEN TERVEELLISET RUOAT, MITKÄ RUOKKIVAT TERVEITÄ SUOLISTON BAKTEEREJA

Nämä immuunijärjestelmää tehostavat elintarvikkeet parantavat myös aineenvaihduntaa, torjuvat tulehdusta ja auttavat torjumaan paksusuolen syöpää.

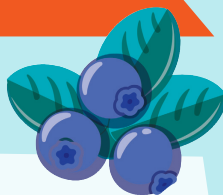
BANAANI: Torjuu tulehdusta ja tasapainottaa suoliston bakteereja.



PAVUT: Tehostaa kylläisyyttä ja imeytymistä, vapauttaa lyhytkestoisia rasvahappoja.



MUSTIKKA: Parantaa immuunijärjestelmää, tuhoaa haitallisia bakteereja.



RISTIKUKKAINEN KASVIS KUTEN PARSAKAALI:

Rikkipitoiset elintarvikkeet, tulehduksen ja syövän torjuntaan.



TÄYSJYVÄVILJA:

Auttaa ruokkimaan, kasvattamaan ja ylläpitämään terveitä suoliston bakteereja.



POLENTA:

Runsaasti kuituja ja hyvä maku

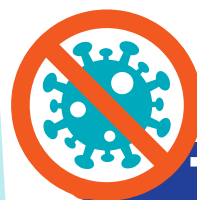


KASVISPOHJAINEN JOGURTTI: Parantaa suoliston terveyttä, auttaa immuunijärjestelmän toimintaa.



TEMPE:

Työntää huonoja bakteereja ulos, tehostaa ravinteiden imeytymistä



Toiminta-suunnitelma

- Harkitse suolistosi terveyttä ja päätä, voiko sitä parantaa vai ei.
- Kertaa tämä luku ja tee luettelo ruokavaliomuutoksista, joita voit tehdä suoliston terveyden parantamiseksi.
- Suunnittele miten voit ottaa muutokset käytäntöön ja aloita.