

# 10 SYGNAŁÓW, ŻE TWOJE JELITA NIE SĄ W RÓWNOWADZE



Częste wzdęcia



Nawracająca biegunka  
lub zaparcia



Uczucie zmęczenia po posiłkach



Skłonność do infekcji



Nietolerancje pokarmowe



Nieprzyjemny oddech



Spadek nastroju bez  
wyraźnego powodu



Problemy skórne, takie jak  
trądzik czy egzema



Słaba regeneracja po wysiłku



Problemy z koncentracją  
i pamięcią



## Częste wzdęcia

Wzdęcia mogą być objawem nadmiernej produkcji gazów przez bakterie jelitowe.

Gdy mikroflora jest zaburzona, może dochodzić do nadmiernej fermentacji w

jelitach, co prowadzi do uczucia

"napompowania" brzucha.



## **Nawracająca biegunka lub zaparcia**

Nieprawidłowa równowaga mikroflory jelitowej może zaburzać rytm wypróżnień. Przewaga niekorzystnych bakterii lub brak różnorodności mikrobioty często skutkuje problemami trawiennymi, takimi jak biegunki czy zaparcia.



## **Uczucie zmęczenia po posiłkach**

Nadmierne obciążenie układu trawiennego lub trudności w trawieniu pokarmów mogą prowadzić do senności i zmęczenia.

Często jest to związane z niewłaściwym wchłanianiem składników odżywczych z powodu nieprawidłowej pracy jelit.



## **Skłonność do infekcji**

Jelita są kluczowym elementem układu odpornościowego. Niewłaściwa równowaga mikroflory może osłabić zdolność organizmu do obrony przed patogenami, zwiększając ryzyko infekcji.



## **Nietolerancje pokarmowe**

Zaburzona mikroflora może powodować trudności w trawieniu określonych składników pokarmowych, takich jak laktoza czy gluten. Objawia się to wzdęciami, biegunką lub bólem brzucha po spożyciu tych produktów.



## Nieprzyjemny oddech

Nieprawidłowe procesy trawienne w jelitach mogą prowadzić do powstawania toksycznych substancji, które przez układ krążenia dostają się do płuc i powodują nieprzyjemny zapach z ust.



## **Spadek nastroju bez wyraźnego powodu**

Jelita produkują wiele neuroprzekaźników, w tym serotoninę, zwaną "hormonem szczęścia". Nierównowaga mikrobioty może zakłócać produkcję tych substancji, co wpływa na samopoczucie i nastrój.





## **Problemy skórne, takie jak trądzik czy egzema**

Stan zdrowia jelit jest ściśle powiązany z kondycją skóry. Nieszczelność bariery jelitowej lub nadmiar szkodliwych bakterii mogą prowadzić do stanów zapalnych, które manifestują się problemami skórnymi.



## **Słaba regeneracja po wysiłku**

Nieprawidłowa równowaga jelitowa może ograniczać zdolność organizmu do regeneracji, ponieważ nie wchłania on wystarczająco skutecznie składników odżywczych niezbędnych do naprawy mięśni i tkanek.



## Problemy z koncentracją i pamięcią

Jelita i mózg są połączone za pomocą osi jelitowo-mózgowej. Niewłaściwy stan mikrobioty może powodować stany zapalne, które zakłócają funkcje poznawcze, takie jak koncentracja i pamięć.