

Atak na kuchnię

W brzuchu burczy,
Żołądek już się kurczy.
Co jeszcze zdarzyć się może?
Na to wątroba, będąc w złym humorze:

Nim moja złość wybuchnie,
To czas na atak na kuchnię.
Wtem daje polecenie żołądkowi,
By wziął się za jedzenie, a nie głowił.

Żołądek zmotywował usta
I tak rozpoczęła się rozpusta.
Zajadały usta różne smakołyki,
Nie zważając na ukryte w nich triki.

Usta ucztowały
I zaprzestać nie zamierzały.
Kubki smakowe, które degustowały,
Skarzyły się, dlaczego żołądek taki mały.

Na to żołądek:
Mam zajęty każdy zakątek,
Pełno w nich jadalnych pamiątek.
Muszę dbać, by w żołądku był porządek.
Kiedy już kolejny kęs w nim wylądował,
Żołądek nie wytrzymał i się zbuntował.
Już trawienia nie gwarantował.
Teraz nie żartował.

Więcej przyjąć już nie mogę!
Wtem wątroba i trzustka biją na trwogę.
Widząc, że usta i żołądek źle reagują na przestrogę
Oświadczają, że na leczenie dla otyłych wyślą zawalidrogę.

Już nie śpiewem,
Stanowczo, i to z gniewem.
Jeśli usta i żołądek się nie opamiętają,
Niech się spodziewają, jak doktorzy się zjawiają.

Jest mi za słodko - mówi trzustka.
Nie jestem oszustka, ale niemal pusta.
Wykorzystana została cała produkcja insuliny,
Może pojawić się cukrzyca, a jutro są moje urodziny.

Mam dość słodkości,
Mam mdłości, to mnie złości.
Grozi mi insliooporność - to choroba.
Ucierpię nie tylko ja, ale i moja sąsiadka wątroba.

Wtem wątroba znowu alarm wszczyna,
Lamentuje: w nocy nie spałam,
Nawet tabletki brałam,
Tak się bałam.

Jestem zbyt przeciążona,
W nadmiarze pracy pogrążona.
Jest mi ciężko, jestem upokorzona.
Mimo alarmu, przez usta jestem lekceważona.

Ja się tylko przed nadmiarem jedzenia bronię -
Tak się nieraz żaliła śledzionie.
W pobliżu ciebie jest wielki żołądek,
Więc powiedz mu, by wrócił mu rozsądek.

Na to śledziona:
Nie jestem tym też zachwycona.
Jako największy organ układu limfatycznego
Filtruję krew, produkuję limfocyty dla dobra organizmu całego.

Co na to jelita?
Pyta zaprzyjaźniony kosmita.
Widziałem, co odkrył kulinarny satelita,
Jak cierpi mikrobiota i się miota, kiedy niedomaga jej orbita.

W każdym jelicie cienkim odbywa się głównie trawienie,
Wchłanianie pokarmu, i to na wewnętrznej scenie.
W jelicie grubym - wchłanianie elektrolitów i wody,
Nie dla ochłody, ale dla zdrowia wygody.

Naukowcy oświadczają, no bo któż:
Zdrowe jelita, to zdrowy mózg.
A czy jest odwrotnie?
Czasem przelotnie.

Maksyma Hipokratesa – którą przypomnieć warto:

„Żywnie jest lekarstwem” -

Nasze kochane babcie mawiały,
Tak o zdrowie dbały.

Coś ci powiem kumoszko:

„Lekarstwo smakuje gorzko”.

Osoby o poglądach bajkowych,
Mające wielu serdecznych znajomych,
Ponoć mają bogatszą, bakteryjną florę jelitową,
Jeśli i ona jest odżywiana prawidłowo, czyli zdrowo.

**Wtedy mikrobiota wzmacnia odporność i nastrój,
Więc dbaj o nią zawsze i w piórka się strój.
Złe i obfite jedzenie sobie daruj!
Jedz zdrowo, a nie czaruj!
Układ trawienny szanuj!**

Morał:

*Atak na kuchnię,
Kiedy wielkim apetytem wybuchnie,
Człowiek od nadmiaru jedzenia od zaraz „puchnie”.*