

/// Vincent Pedre ///

SZCZĘŚLIWE JELITA



Program oczyszczania, który pomoże ci wyeliminować ból,
pozbyć się toksyn i pasożytów oraz schudnąć

/// Vincent Pedre ///

SZCZĘŚLIWE JELITA

Program oczyszczania, który pomoże ci wyeliminować ból,
pozbyć się toksyn i pasożytów oraz schudnąć



Tytuł oryginału:
*Happy Gut: The Cleansing Program to Help You Lose Weight, Gain Energy,
and Eliminate Pain*

Przełożyła: Anna Gąsowska
Redaktor prowadzący: Małgorzata Świącicka
Redakcja: Marta Pustuła
Korekta: Ewa Popielarz
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski, grafika@illuminatio.pl
Skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2015 by Dr. Vincent Pedre
Published by arrangement with HarperCollins Publishers. All rights reserved.

Copyright © 2016 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Anna Gąsowska

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2016
ISBN: 978-83-65442-94-9



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl


vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: redakcja@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Mojej mamie – wiem, że byłabyś ze mnie bardzo dumna.

*Mojemu tacie – dziękuję Ci za daną mi szansę
zostania lekarzem i pomagania innym.*

*I mojemu synowi Ambrose –
obyś zawsze miał szczęśliwe jelita.*

SPIS TREŚCI

Przedmowa – dr Leo Galland	9
Wstęp	15

CZĘŚĆ I: PRZED WSZYSTKIM CHODZI O JELITA

1. Jelita przede wszystkim	27
2. Dieta dla Szczęśliwych Jelit: objaśnienie etapu I	57
*Lista zakupów dla Szczęśliwych Jelit	96

CZĘŚĆ II: PROGRAM C.A.R.E. DLA SZCZĘŚLIWYCH JELIT:

28 DNI DO CAŁKOWITEJ ODNOWY

3. Pozbądź się objawów i zachowaj zdrowie z Programem C.A.R.E. dla Szczęśliwych Jelit	103
*Dzień na diecie dla Szczęśliwych Jelit	139
4. Wskazówki do osiągnięcia sukcesu: zadbaj o jelita	147
*Jadłospis dla Szczęśliwych Jelit	148

CZĘŚĆ III: ETAP PONOWNEGO WPROWADZANIA POKARMÓW DO JADŁOSPISU I DALSZE BADANIA

- 5. Etap Ponownego Wprowadzania Pokarmów do Jadłospisu
i Program C.A.R.E. dla Szczęśliwych Jelit na całe życie 171
- 6. Dalsze badania na obecność dolegliwości o podłożu jelitowym 179

CZĘŚĆ IV: SZCZĘŚLIWE JELITA, RADOSNE ŻYCIE

- 7. Jelita emocjonalne – zależność pomiędzy umysłem a jelitami 235
- 8. Jelita fizyczne – zależność pomiędzy ciałem a jelitami 255

CZĘŚĆ V: RADOŚĆ W KUCHNI

- 9. Przepisy dla Szczęśliwych Jelit 289

Dodatek A: Dziennik pokarmów/objawów dla 4-dniowego Programu Wstępnego	359
Dodatek B: Dziennik pokarmów/objawów dla 28-dniowej Diety dla Szczęśliwych Jelit	361
Dodatek C: Zalecane suplementy i marki.....	379
Dodatek D: Źródła.....	393
Dodatek E: Efekty uboczne działania leków na dolegliwości jelitowe ...	409
Podziękowania	411
Uwagi	417

PRZEDMOWA

DR LEO GALLAND

*Autor The Allergy Solution: The Surprising, Hidden Truth
About Why You Are Sick and How to Get Well*

Nowy Jork w stanie Nowy Jork

Oczekujesz od swojego przewodu pokarmowego, aby grzecznie i niutko wykonywał swoje zadanie, nie komunikując się z tobą. Nie chcesz nawet wiedzieć o jego istnieniu.

Jak wyjaśnia dr Vincent Pedre w swojej książce *Szczęśliwe jelita*, rola przewodu pokarmowego jest znacznie istotniejsza, niż sobie to wyobrażasz. Układ trawienny nie tylko odpowiada za trawienie i wchłanianie składników odżywczych z pożywienia oraz za wydalanie zbędnych substancji, ale jest także największym organem w układzie odpornościowym człowieka. Ponad dwie trzecie limfocytów („szefów” funkcji odpornościowej) w ciele człowieka znajduje się w wyściółce jelita cienkiego. To stąd rozprzestrzeniają się po ustroju, wysyłając sygnały mające wpływ na odporność pozostałych części organizmu.

Układ pokarmowy człowieka posiada własny system nerwowy – enteryczny układ nerwowy (EUN) – przez jego pasjonatów czule nazywany drugim mózgiem. Enteryczny układ nerwowy wy-

posażony jest w taką samą ilość komórek nerwowych jak rdzeń kręgowy i nieustannie komunikuje się z pierwszym mózgiem, oddziałując na samopoczucie i czynności umysłowe człowieka.

Twój przewód pokarmowy to także siedziba setek miliardów drobnoustrojów, w tym tysięcy różnych gatunków bakterii, kilkudziesięciu rodzajów drożdży i grzybów, niezliczonej liczby wirusów oraz znikomych ilości robaków, kolektywnie zwanych mikrobiomem jelitowym. Zrozumienie, w jaki sposób drobnoustroje te wpływają na zdrowie człowieka, stanowiło przedmiot mojego żywego zainteresowania przez ponad trzydzieści lat. W ciągu ostatniej dekady zaś nastąpił tak intensywny rozkwit badań naukowych w tej dziedzinie, że temat ten stał się jednym z najszerzej omawianych w nauce stosowanej. Okazało się, iż drobnoustroje jelitowe wspomagają nasze ludzkie funkcjonowanie. Konsekwencje tej zależności będą przełomowe dla badań klinicznych w najbliższych dziesięcioleciach.

Przewód pokarmowy pełni także rolę oczyszczającą. Znaczna część takiej odpowiedzialności spoczywa na wątrobie, ale i komórki wyściółki jelitowej obfitują w enzymy detoksykujące. Jelita współpracują z wątrobą, usuwając substancje trujące pochodzące z pożywienia i otoczenia oraz drobnoustroje jelitowe, a nawet wspomagają metabolizm i pracę hormonów.

Wszystkie te funkcje układu trawiennego człowieka współdziałają ze sobą oraz ze spożywanym jedzeniem, regulując poziom składników odżywczych w organizmie, przemianę materii, stan umysłowy, wagę, ilość snu, poziom energii, a także podatność na choroby.

Szczęśliwe jelita to pasjonujący przewodnik po najbardziej złożonym układzie w organizmie człowieka – układzie pokarmowym – a także istna kopalnia informacji, dzięki którym układ ten będzie pracował na twoją korzyść, a nie przeciw tobie.

Dr Pedre kładzie szczególny nacisk na detale praktyczne, pozwalające zastosować jego Program dla Szczęśliwych Jelit C.A.R.E.* Jeśli podążysz za jego radami i zapytasz samego siebie: „Jak mam to zrobić?”, odkryjesz, że przewidział twoje pytanie i udzielił na nie odpowiedzi. Po prostu kontynuuj lekturę.

Kolejną wspaniałą cechą tej książki jest to, że autor przykładą wielką wagę do istotnych zagadnień, które zazwyczaj nie są wyczerpująco omawiane w większości poradników na temat zaburzeń układu trawiennego. Należą do nich między innymi:

- **Związek pomiędzy jelitami a mózgiem.** Dr Pedre wyjaśnia, jaki wpływ na funkcjonowanie jelit mają drobno-ustroje i toksyny jelitowe. Szczegółowe opisy znaczenia rozważnego jedzenia i jogi dla zdrowia układu trawiennego są wręcz wspaniałe.
- **Zalety kwasu żołądkowego.** Autor podkreśla ważną rolę kwasu w procesie prawidłowego trawienia i opisuje liczne zagrożenia płynące z zażywania środków hamujących wydzielanie kwasu żołądkowego – trzeciego pod względem ilości najlepiej sprzedającego się leku na świecie.
- **Prebiotyki.** To niestrawione i niewchłonięte przez układ pokarmowy składniki pożywienia. Przemieszczają się w jelitach, wspomagając namnażanie się korzystnych bakterii. Wiele osób przyjmuje je w postaci sproszkowanej jako suplementy diety. Dr Pedre pokazuje, jak uzyskać je z pożywienia.
- **Badania laboratoryjne.** W książce *Szczęśliwe jelita* znajdziesz szczegółowe informacje o badaniach laboratoryj-

* Złożenie tych liter tworzy angielskie słowo *care*, czyli ‘opieka, troska’ – przyp. tłum.

nych, które pomogą tobie i twojemu lekarzowi rozpoznać czynniki wywołujące określone objawy, zaś wiedza ta przyśleży się dokładniejszemu doborowi osobistych świadczeń medycznych.

- **Nadwrażliwość pokarmowa.** Książka dra Pedre rozpoczyna się rozważaniem o określonych produktach żywieniowych, których należy unikać, i wyjaśnia, dlaczego należy to robić. Następnie doktor uczy nas, jak słuchać mądrości własnego ciała, a jednocześnie ponownie wprowadzać do jadłospisu produkty, które wcześniej zostały z niego wyeliminowane. Zrozumienie różnicy pomiędzy nadwrażliwością pokarmową a alergią pokarmową to podstawa dla twojej optymalnej diety, która może różnić się od diety odpowiedniej dla kogoś innego.

Jeśli chcesz poprawić zdrowie swojego układu trawiennego, powinieneś przeczytać każde słowo w tej książce.

Niniejsza publikacja ma na celu dostarczenie czytelnikowi informacji o różnych chorobach, leczeniu ich i postępowaniu przy nich; ma uzupełniać wiedzę czytelnika i pomóc mu stać się bardziej świadomym klientem świadczeniodawców usług medycznych. Książka *Szczęśliwe jelita* nie stanowi całościowego i wyczerpującego kompendium dotyczącego układu trawiennego ani nie powstała też, by zastąpić porady medyczne. W przypadku jakiegokolwiek choroby lub problemu należy niezwłocznie skonsultować się z lekarzem. Jednocześnie zwraca się uwagę czytelników – zwłaszcza tych chorujących i zażywających leki na receptę – aby zasięgnęli rady lekarza w zakresie określonych zaleceń dotyczących suplementów oraz ich odpowiednich dawek.

Dołożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej książce były aktualne i jak najdokładniejsze na dzień jej publikacji. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki uboczne powstałe w wyniku stosowania zaleceń lub korzystania z informacji zawartych w tej publikacji.

WSTĘP

Jelita to twój własny, wewnętrzny ogród.

– Dr Mark Hyman

26-letnia Julie próbowała już wszystkich rodzajów diet, konsultowała się z kilkoma lekarzami (w tym z gastroenterologami), lecz nikt nie był w stanie naprawdę zaradzić towarzyszącym jej objawom. Julie na co dzień ma gazy, wzdęcia, niestrawność, zmaga się też z nieregularnym wypróżnianiem lub zespołem jelita drażliwego. Czasami musi biec do toalety w samym środku kolacji z przyjaciółmi, co przysparza jej ogromnego zażenowania. Z powodu swego nieprzewidywalnego żołądka mówi: „Czuję się tak, jakby jedzenie tylko przeze mnie przechodziło”. Julie jest nieustannie wzdęta i nie może zrzucić nadmiernych czterech i pół kilograma.

Jej dyskomfort zaczął się kilka lat przed naszym spotkaniem, kiedy studiowała. Przyznaje, że wówczas nie najlepiej się odżywiała, a siedząc nad książkami, często sięgała po chipsy, pizzę, piwo i słodyczne – nawet późno w nocy. Objawy nie pojawiły się wyraźnie konkretnego dnia, lecz narastały latami. Teraz Julie już nie jest w stanie powiedzieć, co podrażnia jej żołądek i kiedy to się dzieje. Dlatego boi się wychodzić z domu i drastycznie ograniczyła

swoje życie towarzyskie. Większość wieczorów w weekendy spędza sama, ponieważ nie potrafi przewidzieć swojego samopoczucia.

Zbadano jej krew, zrobiono nawet kolonoskopię (zabieg, podczas którego specjalista ogląda jelito grube za pomocą długiej, przypominającej tubę, kamery), jednak badania nie wykazały przyczyn jej złego samopoczucia. Kiedy przyszła do mnie, była na skraju wyczerpania, płakała, zastanawiając się, czy kiedykolwiek jeszcze poczuje się normalnie.

Być może, czytając historię Julie, myślisz sobie: „Jakbym czytał o sobie”. A być może masz niektóre z jej objawów. Może w poszukiwaniu przyczyn swoich dolegliwości też byłeś u wielu lekarzy tylko po to, by doświadczyć rozczarowania – zostać odesłanym do domu z niczym lub z receptą na lek łagodzący objawy albo antydepresant, jednak bez żadnej diagnozy. „To wszystko to tylko mój wymysł” – konkludujesz, ponieważ lekarz powiedział ci, że nie rozpoznaje żadnej fizycznej dolegliwości. Żeby jeszcze bardziej skomplikować sytuację, w wielu przypadkach objawy te (gazy, wzdęcia, zaparcia na przemian z biegunką, dyskomfort w brzuchu, ustępujący dzięki ruchom jelit) zalicza się do zespołu jelita drażliwego (ZJD), co owszem, nadaje im nazwę, lecz wciąż w żaden sposób nie wyjaśnia prawdziwej ich przyczyny ani też nie podaje sposobu leczenia. Tak było w przypadku Julie i tak może być u ciebie. Wiele problemów jelitowym towarzyszą te same objawy.

Lekarze mogą mówić: „Pani/Pana jelito grube jest zupełnie zdrowe. To zapewne tylko stres. Dieta nie ma z tym nic wspólnego. Proszę iść do domu, postarać się zrelaksować, a objawy z czasem miną”. Prawda jest taka, że wielu lekarzy po prostu nie wie, jakie badania zlecić, zaś ich wiedza na temat odżywiania i tego, w jaki sposób może ono powodować wspomniane objawy, jest niewielka.

Kiedyś i ja byłem jednym z takich lekarzy. Na studiach medycznych odżywianie było traktowane marginalnie, znacznie więcej czasu poświęcano na ważniejsze zagadnienia, to znaczy na naukę o tym, jak lekarstwa zwalczają chorobę (na szczęście obecnie na uniwersytetach medycznych to podejście się zmienia). Oczywiście znałem podstawowe koncepty prawidłowego żywienia, czyli że jedzenie mięsa zwierząt niekarmionych hormonami, a także ekologicznych owoców i warzyw jest znacznie zdrowsze, ale nie zdawałem sobie sprawy, jak szkodliwa dla organizmu może być nieprawidłowa dieta, ani nie miałem pojęcia o tym, że to, co może odpowiadać jednej osobie, innej zaszkodzi.

Moja historia zaczęła się, kiedy byłem jeszcze dzieckiem, na długo przed rozpoczęciem studiów medycznych. Miałem nerwowy żołądek. Przed każdą klasówką czy grą na pianinie przed publicznością rój motyli fikał koziółki w moim brzuchu. Było mi tak niedobrze, że wiele godzin przed jakimkolwiek stresującym wydarzeniem nic nie jadłem, ponieważ nie mogłem ryzykować zwymiotowania. Miałem „słabe trawienie” i łapałem infekcje górnych dróg oddechowych, które tak często przekształcały się w zapalenie płuc, że mój pediatra, martwiąc się o układ odpornościowy, przepisał mi multiwitaminę, myśląc, że to zwiększy odporność mojego organizmu. Ani moi rodzice, ani lekarz nie podejrzewali mleka, pełnych cukru płatków pszennych oraz koktajli mlecznych, którymi mnie karmili (w końcu mleko przyczynia się do zachowania zdrowia kości i pomaga rosnąć), o wyrządzanie krzywdy mojemu żołądkowi i osłabianie układu odpornościowego. Dopiero w wieku dwudziestu kilku lat, kiedy przestałam jeść na śniadanie płatki z mlekiem, ponieważ kolidowało to z moim bardzo szczelnie wypełnionym harmonogramem, przestałem regularnie chorować. Przez te wszystkie lata jak większość z nas trwałem w przekonaniu o pozytywnym wpływie mleka na or-

ganizm. Uświadomienie sobie, że to nieprawda i że nie chodziło wyłącznie o nietolerancję laktozy, otworzyło mi oczy.

Byłem już wówczas na studiach medycznych i zacząłem rozumieć, że wpływ diety na moje samopoczucie jest znacznie istotniejszy, niż zdawałem sobie z tego dotąd sprawę. Trudno uwierzyć, że moi znajomi, chociaż jedli to samo co ja, nie mieli żadnych skutków ubocznych, które ja odczuwałem. Dzięki kilku zmianom, w tym włączeniu zdrowych tłuszczów do swojego jadłospisu, czułem się lepiej niż kiedykolwiek, ale pomimo poprawy samopoczucia wciąż nie za bardzo wiedziałem, o co chodzi. Pełne zrozumienie, jakie pokarmy najlepiej służą mojemu ciału, zajęło mi jeszcze kilka lat.

To, co w dzieciństwie zaczęło się jako nerwowy żołądek, po dwudziestym piątym roku życia przekształciło się w zespół jelita drażliwego. Dzięki medytacji nauczyłem się kontrolować swoje zdenerwowanie, jednak stres zbyt często prowadził do luźnych stolców. Tak, wiem – obrzydliwe! Ale musimy mówić o fekaliach, ponieważ w nich leży problem.

Nie łapałem już tak często infekcji górnych dróg oddechowych, wciąż jednak spożywałem niektóre niewłaściwe produkty (podobnie jak większość z nas nadal ulegałem silnym wpływom marketingowym przemysłu spożywczego w Stanach Zjednoczonych). Jadłem pokarmy mieszczące się w ramach tak zwanej diety zachodniej – mięso, owoce, warzywa, sałatki, ale także pizzę, pieczywo – bajgle, kanapki i makaron. Nie miałem pojęcia, że gluten mi szkodzi. Nie doznawałem żadnych objawów, jak więc mogłem być tego świadomy?

Jedzenie zbóż tak mocno wpisało się w naszą kulturę, że kiedy odbywałem staż rezydenta w szpitalu na Mount Sinai w Nowym Jorku, wykupione nam drugie śniadanie w porze wykładów w południe często składało się, wiesz z czego...? Pizzy i napoju gazowanego! To potężne połączenie z całą pewnością sprowadzało na nas

senność! Pokarmy te są najtańszym i najszybszym rozwiązaniem przy ograniczonym budżecie i czasie na jedzenie, a kiedy jesteś zestresowany i uczysz się lub pracujesz do późnych godzin nocnych czy bardzo wczesnym rankiem, tego rodzaju posiłki są nie tylko smaczne, ale i wygodne. Badania nad niedoborem snu wykazały, że ich uczestnicy, łaknący pożywienia zawierającego skrobię i cukier, dłużej nie mogą zasnąć. Przy odrobinie szczęścia, od czasu do czasu, dostawaliśmy sałatkę na lunch w uniwersyteckim bufecie. Podkreślam, postrzeganie takiego sposobu odżywiania się za normę utrudniało mi uświadomienie sobie szkodliwości mojej diety. Nie zdawałam sobie sprawy, że przyczyniała się ona do stanu zapalnego organizmu i nieszczelności jelit. Byłem wyczerpany, choć nie wiedziałam dlaczego.

Dla poprawy samopoczucia zacząłem wprowadzać eksperymentalne zmiany w jadłospisie. Zorientowałem się, że najlepiej czułem się, kiedy jadłem chude, ekologiczne mięso i dużo świeżych warzyw. Eksperymentalnie wykluczyłem z diety wszelką żywność przetworzoną, zastępując ją ekologiczną, a większość posiłków przygotowywałem w domu. W ciągu zaledwie dwóch tygodni poziom energii oraz moje ogólne samopoczucie imponująco się poprawiły! Wiedziałam, że jestem na właściwym tropie – zmiany te były bardzo dobre, lecz wciąż niewystarczające. Aby całkowicie pozbyć się uciążliwych problemów jelitowych, musiałem wyleczyć nieszczelne jelita. To właśnie w wyleczeniu chorych jelit chcę ci pomóc, chcę, żebyś miał zdrowe, szczęśliwe jelita.

A zatem od czego zacząć? Od znalezienia przyczyny! Celem tej książki jest zerwanie zasłony frustracji, jaka często otacza niezrozumiałe symptomy jelitowe.

Część I książki *Szczęśliwe jelita* mówi o tym, jak doszło do złego samopoczucia tego narządu. Innymi słowy, co spowodowało, że

w twoich jelitach zabrakło równowagi, co jej brak wywołuje oraz które pokarmy są najbardziej kłopotliwe i dlaczego.

- Rozdział 1 omawia proces tracenia równowagi jelitowej, a także to, w jaki sposób Program C.A.R.E. pomoże ci przywrócić ją w 28 dni. Dowiesz się o związku zdrowia jelit z przybieraniem na wadze, a także tego, jak wykluczenie najbardziej alergennego i wywołującego nadwrażliwość pokarmową pożywienia z 28-dniowej Diety dla Szczęśliwych Jelit z taką łatwością przekłada się na bezwysiłkową utratę wagi, bez potrzeby liczenia kalorii. Ponadto tłumaczę, dlaczego zachodni model diety nie sprawdza się, oraz przedstawiam nowy paradygmat, wyjaśniający objawy jelitowe. To podejście według medycyny funkcjonalnej zostało wyrażone w Programie C.A.R.E. dla szczęścia jelit.
- Rozdział 2 przedstawia produkty, które spożywa się na Diecie dla Szczęśliwych Jelit, i te które się wyklucza. Dowiesz się, dlaczego powinieneś unikać określonych pokarmów, które prawdopodobnie spożywałeś codziennie i to one sprawiają, że czujesz się zmęczony i opuchnięty, nawet nie zdając sobie sprawy, z jakiej przyczyny. To z powodu tych produktów albo przybierasz na wadze, albo osiągasz martwy punkt w odchudzaniu.

W części II zaczniemy leczyć twoje jelita za pomocą systemu restartującego je – Programu C.A.R.E. dla Szczęśliwych Jelit.

- Rozdział 3 to przegląd Diety dla Szczęśliwych Jelit, w którym poznasz też krok po kroku mój plan – Program

C.A.R.E. – trwałej naprawy niesfornych jelit oraz skutecznego rozwiązania problemów jelitowych.

- W rozdziale 4 podaję swoje najlepsze wskazówki prowadzące do osiągnięcia sukcesu z tym programem. Odpowiadam też na najczęściej zadawane pytania.

W części III tej książki skupimy się na etapie ponownego wprowadzania pokarmów do jadłospisu po zakończeniu Diety dla Szczęśliwych Jelit. Przyjrzymy się też badaniom, które pomagają wyjaśnić kwestie leżące głębiej.

- W rozdziale 5 przeczytasz, w jaki sposób wrócić do normalnego sposobu odżywiania się po 28-dniowej Diecie dla Szczęśliwych Jelit. Znajdziesz w nim także narzędzia i strategie do radzenia sobie z jelitami według spersonifikowanego i nietrudnego planu, który możesz stosować przez całe życie.
- W rozdziale 6 omawiam pierwotne przyczyny oraz objawy wielu powszechnych, a także wielu nie tak częstych, dolegliwości jelitowych. Jest to swoisty przewodnik, dzięki któremu spojrzysz głębiej na kwestie związane z jelitami po zakończeniu Programu C.A.R.E.

W części IV *Szczęśliwych jelit* przyglądamy się związkowi emocjonalno-fizycznemu dotyczącemu zdrowia jelit, w tym temu, w jaki sposób chore jelita mogą prowadzić do wielu zaburzeń na tle psychicznym, między innymi depresji, zespołu zaburzeń koncentracji uwagi (ADD) czy autyzmu. Do osiągnięcia naprawdę dobrego stanu zdrowia konieczna jest równowaga pomiędzy umy-

słem, ciałem i duchem, toteż podaję proste i skuteczne sposoby opracowane dla moich pacjentów.

- Rozdział 7 omawia związek pomiędzy umysłem a jelitami oraz to, w jaki sposób nasze trzewia spełniają rolę drugiego mózgu. Te ważne informacje można wykorzystać, mając do czynienia z częstymi chorobami, na przykład z depresją. Przyjrzę się także metodom alternatywnym – w tym między innymi akupunkturze, refleksologii, reiki oraz masażowi – będącym istotną częścią zintegrowanego podejścia do leczenia i zachowania zdrowia jelit.
- Z rozdziału 8 dowiesz się, dlaczego i w jaki sposób ruch oraz medytacja sprzyjają procesowi długotrwałego leczenia jelit oraz zachowaniu ich zdrowia. Podaję siedem pozycji jogi do codziennej praktyki, sprzyjających zdrowiu jelit, których nauczyli mnie moi nauczyciele jogi oraz guru: Paula Tursi i Janet Dailey Butler. Wszystko to dodatkowo uzupełniam pozytywnymi afirmacjami oraz pracą z oddechem, aby jak najskuteczniej pomóc ci odzyskać równowagę oraz obniżyć poziom stresu.

W części V niniejszej książki udajemy się do Kuchni dla Szczęśliwych Jelit.

- Rozdział 9 zawiera smaczne, przyjazne dla jelit przepisy, opracowane z szefową kuchni – Mikaelą Reuben, i szefową kuchni oraz dietetyczką – Marlisą Brown, by zdrowe jelita stały się twoim sposobem na życie. Dzięki tym przepysznym daniom zobaczysz, jak łatwo jest gotować dla szczęśliwych jelit posiłki, które nie szkodzą i nie po-

wodują nadwrażliwości, nie siejąc spustoszenia w twoim organizmie.

- Książkę *Szczęśliwe jelita* kończę przydatnymi aneksami i źródłami. W dodatkach znajdziesz narzędzia, które pomogą ci przejść wspomniany program, w tym dziennik pokarmów i dziennik objawów, wykres zdrowia, ankietę po zakończeniu programu, zalecane suplementy diety, a także wykaz ważnych źródeł, do których być może zechcesz zajrzeć podczas kontynuacji tej podróży.

Wielu moich pacjentów przychodzi do mnie po długich latach cierpienia z powodu jelit. Inni szukają sposobów na schudnięcie i jednoczesną poprawę zdrowia. Dzięki Programowi C.A.R.E., Diecie dla Szczęśliwych Jelit, cierpliwości oraz zrozumieniu na dobre pokonasz dolegliwości jelitowe i związane z nimi problemy, zmienisz przebieg chorób przewlekłych, schudniesz, będziesz mieć więcej energii i na zawsze pożegnasz się z bólem brzucha oraz wszelkimi innymi bólami i strzykaniami to tu, to tam!

A zatem, czy jesteś gotowy? Poprawmy twój stan zdrowia i zaprowadźmy cię na ścieżkę wiodącą do szczęśliwych jelit!

CZĘŚĆ I



PRZED WSZYSTKIM
CHODZI O JELITA

JELITA PRZEDE WSZYSTKIM

*Stan zapalny jest główną przyczyną każdego porządku
i nieporządku w organizmie.*

– Dr David Perlmutter

Budzisz się rano i czujesz się wzdęty jeszcze z powodu poprzedniego dnia. Od kilku dób nie czułeś ruchów jelit, więc teraz modlisz się, żeby to było dziś i to szybko, najlepiej jeszcze przed wyjściem do pracy. Twój najgorszy koszmar to nagła potrzeba pójścia do ubikacji w drodze do biura, kiedy musisz znaleźć czystą toaletę publiczną. Jesteś wyczerpany, bolą cię stawy, a właściwie całe ciało, zaś mięśnie są wrażliwe na dotyk. To już trzecia migrena lub ból głowy w tym miesiącu. Twoja zdolność koncentracji wydaje się umiejętnością z zamierzchłej przeszłości. Kolejne dni życia podporządkowujesz stymulantom (kofeinie) oraz tak zwanym relaksatorom (pokarmom, od których jesteś uzależniony – kufłowi piwa lub kieliszкови wina co wieczór) – budząc się codziennie rano, wcale nie czujesz się wypoczęty, ale i tak powtarzasz ten cykl, ponieważ uważasz go za jedyny sposób przetrwania dnia. Nie wiesz, że pierwotną przyczyną takiego samopoczucia jest brak równowagi w jelitach.

CO PRZYCZYNIĄ SIĘ DO ZDROWIA JELIT?

Twoje jelita to wewnętrzny ogród, który jak każdy ogród na świecie wymaga dbałości. Podobnie jak skóra stanowi barierę dla świata na zewnątrz twojego ciała, tak jelita odgrywają identyczną rolę w jego wnętrzu. Zajmują niewiarygodnie dużą powierzchnię – 200 razy większą niż skóra – co czyni je największą płaszczyzną interakcji ze światem zewnętrznym w całym organizmie człowieka. Jelita nieustannie stykają się ze składnikami odżywczymi, ale także z wszelkiego rodzaju toksynami, dodatkami do żywności, drobnoustrojami oraz lekami, które codziennie przechodzą przez twój układ pokarmowy. Pełniąc rolę strażnika, mają do wykonania ogromnie odpowiedzialne zadanie, nie tylko służąc jako porowaty filtr dla budulca życia, ale także nie dopuszczając do organizmu szkodliwych substancji, jakie cię otaczają.

Świat szczęśliwych jelit składa się z przyjaznych bakterii, które wspomagają procesy trawienne, wytwarzają witaminy, stymulują aktywność wyściółki jelitowej i nie wpuszczają wrogich organizmów. To jelita sygnalizują mózgowi uczucie sytości, żebyś się nie przejadł. Proces trawienia zaczyna się w ustach i kontynuowany jest aż do odbytnicy w sekwencji niezwykle precyzyjnie wyreżyserowanych kroków. W odpowiednim czasie wydziela się idealnie właściwa ilość soków trawiennych. A ruchy robaczkowe pojawiają się przynajmniej raz dziennie, aby produkty przemiany materii oraz toksyny zostały wraz z kałem skutecznie wydalone z organizmu.

O zdrowych jelitach mówimy, gdy:

- wszelkie spożyte pokarmy zostają rozłożone na czynniki pierwsze;
- powierzchnia trawienna tętni życiem i posiada zdolność wchłaniania substancji mikroodżywczych, jedno-

częśnie blokując wstęp większym, tylko częściowo strawionym cząstkom pokarmu, bakteriom, drożdżom oraz pasożytom;

- związany z jelitami układ odpornościowy aktywuje się wyłącznie, kiedy to konieczne – nie jest przesadnie stymulowany.

TRAWIENIE 101

Proces trawienia rozpoczyna się w ustach, z chwilą, kiedy zaczynasz przeżuwać pokarm. Ślina rozkłada znajdujące się w jedzeniu węglowodany. Następnie, przechodząc przez przełyk, pokarm trafia do żołądka. Niskie pH (odczyn wysokokwaśny) w żołądku aktywuje peptydy (enzymy), które rozkładają wszelkiego rodzaju białka. Środowisko wysokokwaśne to także pierwszy front obrony przed bakteriami, pasożytami oraz drożdżami, które nieuchronnie zjadasz z pożywieniem. Peptydazy najlepiej pracują w środowisku kwaśnym. Węglowodany rozkładane są w glukozę, a białka w aminokwasy – budulec mięśni i tkanek. Następnie pokarm przechodzi do jelita cienkiego, pH zmienia się z kwasowego na bardziej zasadowe, ponieważ wątroba/woreczek żółciowy wydziela żółć, by zemułgować tłuszcze do absorpcji. Proces ten zachodzi przez całą długość jelita cienkiego, w którym naturalnie żyjące w naszych jelitach bakterie zaczynają fermentować i karmić się spożytym przez nas pokarmem. Ułatwiają nam rozkładanie go, czasami w dość nieprzyjemny sposób – wytwarzając sporo gazów – ale także w pewien sposób pomagają nam, na przykład produkując potrzebne witaminy. Następnie pokarm przesuwa się w kierunku jelita grubego, w którym zachodzi wchłanianie wody ze spożytego jedzenia/masy bakterii, tworząc produkt finalny: dobrze uformowany stolec.

W tym procesie na wielu etapach coś może pójść nie tak, i właśnie temu przyjrzymy się w kolejnych rozdziałach.

GLÓWNE NARZĄDY W PROCESIE TRAWIENIA

- **Wątroba:** wytwarza żółć, która emulguje i wchłania tłuszcze. Jest także podstawowym narządem oczyszczania, przetwarzania wszelkiego rodzaju toksyn pochodzących ze środowiska, zażywanych leków oraz hormonów człowieka.
 - **Woreczek żółciowy:** gromadzi żółć, a podczas posiłku wydziela jej niewielką ilość do jelita cienkiego.
 - **Trzustka:** wydziela sok trzustkowy o zasadowym odczynie do zneutralizowania kwasu żołądkowego. Zawiera głównie lipazy i proteazy, wspomagające rozkład białek i tłuszczów. Ponadto trzustka wytwarza ważne hormony, na przykład insulinę, odpowiadające za regulację ilości składników odżywczych w krwiobiegu.
-

Pięć kluczowych funkcji jelit:

1. **Trawienie** pokarmu.
2. **Wchłanianie** składników odżywczych.
3. Utrzymanie **bariery odpornościowej** przed wpływami ze świata zewnętrznego.
4. **Symbioza** z przyjaznymi bakteriami.
5. **Oczyszczanie**, w tym usuwanie produktów przemiany materii i toksyn z organizmu.

W momencie, kiedy każdy z nas przejdzie przez drogi rodne matki, niepowtarzalna kombinacja drobnoustrojów z jej waginy inicjuje proces zasiedlania naszych ciał, zarówno od wewnątrz –

w drogach oddechowych i przewodzie pokarmowym – jak i na zewnątrz – na skórze¹. Tak zaczyna się długi proces kolonizacji bakteryjnej organizmu, najpierw bakteriami pochodzącymi od matki, a przez resztę życia – ze środowiska, w którym żyjemy. Kolonie bakterii w naszym ustroju zmieniają się w zależności od prowadzonego przez nas trybu życia, spożywanych pokarmów i kontaktu z antybiotykami. To otoczenie, w którym żyjemy, dosłownie dyktuje nam, jak ma się czuć nasze ciało, jak ma zachowywać się nasz układ odpornościowy, a także w jaki sposób trawimy i przyswajamy pokarm.

FAKTY O MIKROBIOMIE JELITOWYM

- W naszym organizmie jest 10 razy więcej komórek drobnoustrojowych niż pozostałych komórek.
 - Mikrobiom jelitowy zawiera do 150 razy więcej genów niż pula genowa w komórkach człowieka.
-

Niestety, obfitująca w cukier żywność przetworzona oraz dodatki do żywności, typowa dieta Amerykanów, sprzyjają rozwojowi szkodliwych bakterii i drożdży. Mówiąc, że wszystko zaczyna się w jelitach, mam na myśli niemal każdą dolegliwość! Bóle głowy, migreny, alergie, choroby układu odpornościowego, tycie, trądzik, wysypka, infekcje drożdżycowe, zaburzenia hormonalne, zmęczenie, niska odporność organizmu, a nawet stopień odczuwania bólu – wszystko to ma związek ze stanem i zdrowiem jelit.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

SZCZĘŚLIWE JELITA

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**

www.TaniaKsiazka.pl