

dr Robynne Chutkan

# JELITA PRZECIWWIRUSOWE

**Praktyczny plan usunięcia patogenów i wzmocnienia wewnętrznej odporności organizmu dzięki osiągnięciu równowagi w twoim mikrobiomie**



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

## OPINIE O KSIĄŻCE JELITA PRZECIWWIRUSOWE

*Dogłębna wiedza specjalistyczna dr Robynne Chutkan oraz jej zdolność wyjaśniania najnowszych odkryć naukowych łączą się w jej nowej, ważnej książce, która przedstawia wykonalny plan potrzebny nam wszystkim nie tylko, żeby przetrwać, lecz również po to, aby prosperować i kwitnąć w tej nowej erze pandemii.*

– DR FRANK LIPMAN, WSPÓLAUTOR *THE NEW HEALTH RULES*,  
BESTSELLERA WEDŁUG RANKINGU „NEW YORK TIMESA”

*Robynne Chutkan to dobra wróżka mikrobiomu. Pokazuje nam, że nasze jelita potrafią być prawdziwymi twardzielami, kiedy się nimi odpowiednio zajmiemy: mogą nas chronić oraz zapewnić nam radość i zdrowy rozwój. Dobrze zdrowie zaczyna się od wewnątrz! Ta książka pokazuje nam, jak utrzymać silny mechanizm obronny.*

– JANE ESSELSTYN I ANN CRILE ESSELSTYN,  
AUTORKI KSIĄŻEK *THE PREVENT AND REVERSE HEART DISEASE COOKBOOK*  
ORAZ *BE A PLANT-BASED WOMAN WARRIOR*

*Książka Jelita przeciwwirusowe przedstawia łatwe metody wzmocnienia naszych naturalnych mechanizmów obronnych poprzez dbanie o potrzeby naszego ekosystemu drobnoustrojowego dzięki odpowiedniej diecie, strategiom pracy z umysłem i zdrowym wyborom życiowym. Książka depta po piętach jednej z najgorszych pandemii wirusowych w historii ludzkości – z kolejnymi czającymi się za horyzontem – i zapewnia narzędzia oraz strategie, jakich potrzebujemy, żeby się przed nimi chronić.*

– DR EMERAN MAYER,  
AUTOR KSIĄŻKI *MÓZG, JELITA, UKŁAD ODPORNOŚCIOWY*

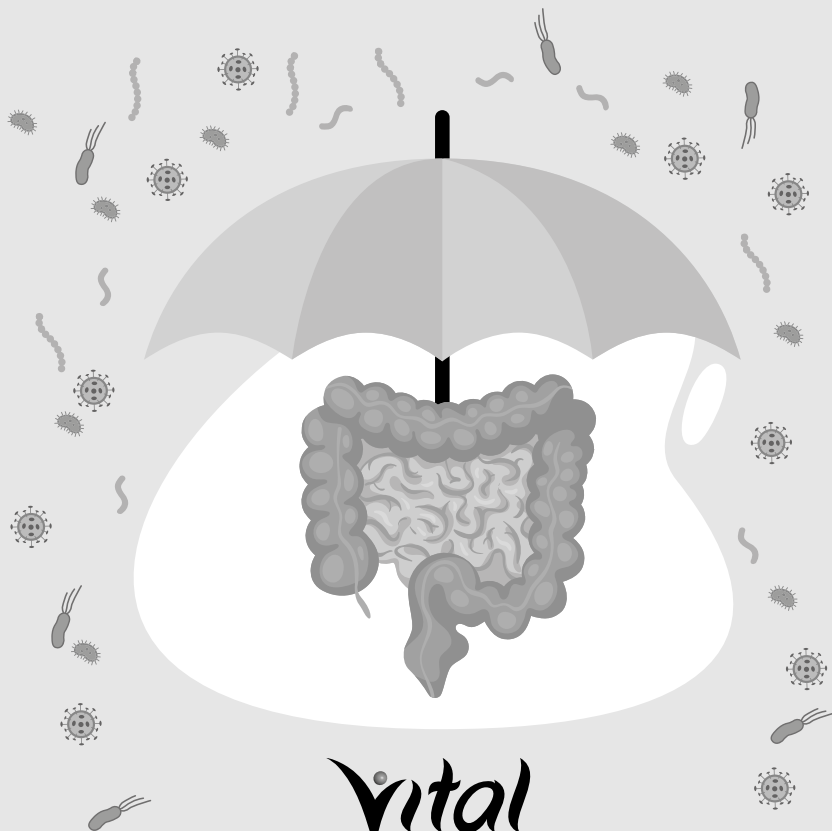
# **JELITA**

## PRZECIWWIRUSOWE

dr Robynne Chutkan

# JELITA PRZECIWWIRUSOWE

**Praktyczny plan usunięcia patogenów i wzmocnienia wewnętrznej  
odporności organizmu dzięki osiągnięciu równowagi w twoim mikrobiomie**



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Anna Jurga  
ZDJĘCIE AUTORKI: © Jules Clifford

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-656-5

Tytuł oryginału: *The Anti-Viral Gut: Tackling Pathogens from the Inside Out*

Copyright © 2022 by Robynne Chutkan, MD  
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Razem uczmy się na przeszłości,  
zrozummy terażniejszość i przygotujmy się na przyszłość.*

# Spis treści



|                 |    |
|-----------------|----|
| Wstęp . . . . . | 11 |
|-----------------|----|

## **CZĘŚĆ 1 JAK TO DZIAŁA**

|   |    |
|---|----|
| <b>Rozdział 1</b> Związek jelit z odpornością . . . . . | 21 |
| <b>Rozdział 2</b> Witaj w wiromie . . . . .             | 47 |
| <b>Rozdział 3</b> Obrona gospodarza . . . . .           | 55 |

## **CZĘŚĆ 2 CO SIĘ PSUJE**

|  |     |
|--|-----|
| <b>Rozdział 4</b> Przejście jelit na mroczną stronę:<br>zrozumieć dysbiozę . . . . . | 77  |
| <b>Rozdział 5</b> Przełamanie barykady: nieszczelne jelita . . . . .                 | 103 |
| <b>Rozdział 6</b> Współtowarzyszące wrażliwości . . . . .                            | 115 |
| <b>Rozdział 7</b> Długotrwałe następstwa . . . . .                                   | 141 |

**CZĘŚĆ 3 WZMOCNIENIE OD WEWNĄTRZ -  
PLAN PRZECIWWIRUSOWEJ OCHRONY DLA JELIT**

|                                |   |     |
|--------------------------------|---|-----|
| <b>Rozdział 8</b>              | Budowanie ciała . . . . .                   | 169 |
| <b>Rozdział 9</b>              | Zabezpieczenie umocnień obronnych . . . . . | 193 |
| <b>Rozdział 10</b>             | Mistrzowski umysł . . . . .                 | 207 |
| <b>Rozdział 11</b>             | Zmiana środowiska . . . . .                 | 225 |
| <b>Rozdział 12</b>             | Rozważne podejście do leków . . . . .       | 235 |
| <b>Rozdział 13</b>             | Plan w pigułce . . . . .                    | 257 |
| <b>Rozdział 14</b>             | Przepisy kulinarne . . . . .                | 263 |
| <i>Podziękowania . . . . .</i> |   | 309 |



# Wstęp

*Wiedza o tym, kto jest chory,  
jest ważniejsza niż wiedza o samej chorobie.*

– HIPOKRATES

**D**wudziestego stycznia 2020 roku statek Diamond Princess pod flagą brytyjską wypłynął z Jokohamy w Japonii. Pięć dni po opuszczeniu portu z pokładu zszedł osiemdziesięcioletni mężczyzna, ponieważ wymagał pomocy medycznej w związku z gorączką i kaszlem. Tydzień później władze Hongkongu obwieściły, że u owego pasażera rozwinęło się zapalenie płuc na skutek infekcji SARS-CoV-2, wirusem wywołującym covid. Wybuch pandemii na Diamond Princess mógłby stanowić schemat eksperymentu, którego jednak nie sposób przeprowadzić w prawdziwym życiu, gdyż należałoby zebrać ludzi z różnych środowisk, zamknąć ich w jednym miejscu, narazić na styczność z nowym i wysoce zaraźliwym wirusem i obserwować, co się wydarzy. Ostatecznie jedna na pięć osób na pokładzie wycieczkowca została zainfekowana, a wskaźnik

śmiertelności wyniósł 2 procent. Te dane liczbowe, zwłaszcza mały, lecz znaczący procent przypadków śmiertelnych oraz większy, niezany procent ocalałych, u których jednak utrzymały się objawy, przywiódły nas do jednego z najważniejszych pytań w kwestii bieżącej oraz przyszłych pandemii: dlaczego oni?

Dlaczego niektórzy ludzie chorują na skutek ostrych, a nawet śmiertelnych form infekcji wirusowych, takich jak covid, podczas gdy inni doświadczają jedynie łagodnych symptomów albo nie mają żadnych objawów? Dlaczego, mimo wielokrotnej ekspozycji na wirusy, niektórzy ludzie nigdy nie zostają zainfekowani? Co określa, kto wyzdrowieje całkowicie, a komu będą dokuczać długoterminowe objawy poinfekcyjne? Czy to wszystko kwestia losowego faktu, czy może istnieją jakieś istotne wskazówki, które mogły pomóc przewidzieć, kto zejdzie z pokładu Diamond Princess o własnych siłach, a kogo wyniosą?

Te wyniki mogą wydawać się losowe, ale prawda jest taka, że rzadko kiedy takie są. Miejsce w zwycięskiej drużynie podczas walki z wirusami nie jest zapewniane dzięki łutowi szczęścia, zbiegom okoliczności ani wariacjom wirusowej wirulencji. Jest ono efektem tego, co nas, gospodarzy, od siebie odróżnia, oraz naszych mechanizmów obronnych, przy czym różnice te są tym, co określa wszelkie następstwa styczności z wirusem. Innymi słowy jest to kwestia nie tyle siły patogenu, ile zdrowia gospodarza.

Koncept, iż zdrowie gospodarza jest ważne w równym, a nawet większym stopniu co złośliwość patogenu, jest codziennie potwierdzany przez ludzi, którzy mają bliską styczność z wirusami i nigdy nie chorują. Nawet groźne wirusy, takie jak ebola, skutecznie atakują zaledwie jednego na trzech dorosłych, którzy mają z nimi kontakt, oraz niewielki procent dzieci. U połowy procenta ludzi wirus polio przenika przez tkankę nabłonkową jelit, atakuje układ nerwowy i powoduje obezwładniający paraliż, podczas gdy

u większości zainfekowanych nie obserwuje się żadnych symptomów. Nawet dzisiaj, z obecnym arsenalem leków przeciwwirusowych, HIV może być wyrokiem śmierci dla jednych, zaś drudzy mogą z nim żyć całymi latami i nigdy nie zachorować na AIDS. Jeszcze bardziej niewiarygodny jest fakt, iż średnio jedna osoba na dziesięć jest całkowicie odporna na HIV i nigdy nie zostanie zainfekowana, nawet przy wielokrotnej styczności z tym wirusem.

Fakt, iż to ty, nie wirus, trzymasz w tym wszystkim za stery, może wydać się kuriozalny. Jednak kiedy się nad tym zastanowisz, przekonasz się, że to dość logiczne. Zdrowym ludziom udaje się uniknąć zagrażających życiu chorób lub wyzdrowieć z nich, natomiast ci niedołążni i mniej odporni poddają się nawet tym łagodnym dolegliwościom. To dotyczy nowotworów, zawału serca, infekcji wirusowych i dosłownie każdej innej choroby. W rzeczywistości niemal zawsze można zapobiec podwyższonej podatności na zachorowanie oraz negatywnym konsekwencjom chorób, a przynajmniej można je przewidzieć i zredukować. Proste czynniki ryzyka określane w corocznych badaniach kontrolnych, takie jak ciśnienie, poziom cholesterolu i cukru we krwi, waga czy palenie papierosów, są nadzwyczaj trafne w przewidywaniu miażdżycy czy zawału serca. Ponadto doradztwo i strategie w kwestii tego ryzyka oraz obniżenia go są znacznie skuteczniejsze niż jakikolwiek lek czy medyczna interwencja. Wszystko sprowadza się do zajęcia się słabymi stronami oraz do optymalizacji zdolności mechanizmów obronnych organizmu. Niestety nasze wrodzone mechanizmy obronne są nam tak obce, że staliśmy się zależni od farmaceutyków, które traktujemy jako jedyne wyjście. Leki są bardzo ważne dla tych, którzy ich naprawdę potrzebują, ale w przypadku większości z nas zdolności naszych organizmów do walki, samoleczenia i zdrowienia w obliczu infekcji wirusowych są nadrzędne.

Ostatnia pandemia otworzyła nam szeroko oczy na wagę wiedzy, jak wzmacniać swoją odporność. COVID-19 jest najbardziej śmiertelną epidemią wirusową ostatniego stulecia, jednak podobne wydarzenia statystycznie wcale nie są takie rzadkie, jakby się mogło wydawać. W 2021 na Uniwersytecie Duke przeprowadzono badanie, do którego wykorzystano dane z wcześniejszych epidemii w celu oszacowania prawdopodobieństwa ich ponownego wystąpienia. Określono, że prawdopodobieństwo nawrotu pandemii, takiej jak COVID-19 wynosi 2 procent każdego roku. To oznacza, że ktoś urodzony w 2000 roku miał 40 procent szansy na zetknięcie się z nią do dzisiaj. Te dane pokazują również, że ryzyko tych najniebezpieczniejszych epidemii szybko wzrasta. W oparciu o tempo erupcji patogenów, takich jak SARS-CoV-2, wśród ogólnej populacji na przekroju ostatnich pięćdziesięciu lat badanie oszacowało, że wybuchy nowych epidemii najprawdopodobniej potroją się w ciągu kilku następnych dekad. W trakcie ostatnich pięćdziesięciu lat zidentyfikowano co najmniej trzydzieści nieznanymi wcześniej wirusów, na które nie opracowano jeszcze leku, w tym HIV, ebola, zapalenie wątroby typu C oraz najnowszy SARS-CoV-2. Przyczyny tych epidemii są zróżnicowane i złożone, lecz większość naukowców jest zgodna co do tego, że modyfikacje naszego układu pokarmowego, zmiany klimatyczne, wzrost populacji oraz częstsze kontakty ludzi ze zwierzętami przenoszącymi choroby ponoszą przynajmniej częściową winę. Dziś, bardziej niż kiedykolwiek wcześniej, bardzo ważne jest zrozumienie tego bezpośredniego związku między zdrowiem jelit a podatnością na wirusy.

Ponieważ wirusy stają się coraz bardziej powszechne, ekspozycja na nie jest nieunikniona w przeciwieństwie do zachorowania. Wszystko zależy od twojego terenu – wewnętrznego ekosystemu, czyli „gleby”, która odżywia wszystko w twoim organizmie, w tym

twój układ immunologiczny – oraz od jasnego i poprawnego zrozumienia tego, co naprawdę znaczy „zdrowy”. Skład i ogólne zdrowie tej gleby są znacznie lepszym wskaźnikiem konsekwencji zetknięcia się z wirusem niż wszelkie inne czynniki, w tym wiek czy medyczne problemy towarzyszące, takie jak choroby serca czy otyłość. Ta gleba to twój mikrobiom – tryliony bakterii i innych mikroorganizmów, które żyją w twoich jelitach i wspólnie nadzorują niemal każdą funkcję twojego organizmu: trawienie, syntezę hormonów i witamin, metabolizm leków, eliminację toksyn, komunikację z ośrodkowym układem nerwowym, aktywację genów i – co najważniejsze – trenują twój układ odpornościowy do odpowiednio zrównoważonej reakcji, na tyle skutecznej, żeby usuwać wirusy, lecz jednocześnie na tyle łagodnej, żeby nie zniszczyć przy tym zdrowych tkanek.

Większa część twojego układu odpornościowego mieści się w jelitach, zatem współzależność między mikrobami po jednej stronie tkanki nabłonkowej wyściełającej jelita a złożoną reakcją immunologiczną zachodzącą po jej drugiej stronie nie jest niczym zaskakującym. Jeżeli chcesz, żeby twój układ immunologiczny cię chronił, nawet w obliczu stałej styczności z wirusami, musisz zwracać uwagę na to, co się dzieje w twoich jelitach, ponieważ bez zdrowego i zrównoważonego mikrobiomu twój układ odpornościowy nie może poprawnie wykonywać swojej pracy.

Osiągnięcie jelitowej odporności przeciw wirusom nie jest trudne. Nie polega na ograniczaniu licznych grup pokarmów ani łykaniu garści suplementów. Głównie chodzi tu o świadomość oraz unikanie wszystkiego, co zakłóca twoją maszynę dziesiątkującą wirusy. To oznacza zaniechanie praktyk, które niszczą mikroby jelitowe. Zapobieganie „przeciekom” w nabłonku jelit, które ułatwiają wirusom przenikanie przez tę barierę i dostęp do narządów wewnętrznych. Utrzymanie odpowiedniego poziomu kwasu

żołądkowego, który może dezaktywować białka wirusów, zadbanie o to, żeby śluz produkowany w jelitach był na tyle zdrowy, aby mógł schwycić i wydaląć wirusowych najeźdźców. Zrozumienie roli gorączki w zahamowaniu replikacji wirusów, unikanie zbędnych leków, które wybijają pomocnych bakteryjnych piechurów. Zaniechanie sabotażu układu immunologicznego nadmiarem stresu i niedoborem snu oraz karmienie armii mikroorganizmów odpowiednim prowiantem, żeby mogła wykonywać swoją pracę polegającą na ochronie twojego organizmu przed wirusami. Wszystko zaczyna się i kończy w twoich jelitach. W trzeciej części książki przedstawię konkretne kroki, które pomogą ci zadbać o zdrowie i gotowość bojową twojej armii.

To smutne, kiedy zdamy sobie sprawę, że sto lat po ostatniej globalnej pandemii tak mało uwagi zwraca się na to, co sami możemy zrobić, żeby wzmocnić swoją odporność na infekcje, pomimo licznych dowodów naukowych potwierdzających skuteczność tych łatwych metod polepszania mechanizmów obronnych gospodarza. Zdrowie zarówno jednostki, jak i ogółu populacji zależy od podjęcia odpowiednich działań, ponieważ rzeczywistość pokazuje, że większość z nas prędzej czy później będzie miała styczność z SARS-CoV-2 i innymi wirusami. Środki ochrony zdrowia publicznego, takie jak szczepionki i zachowanie odpowiedniej odległości od innych ludzi, są bardzo ważne, lecz wzmocnienie odporności poprzez optyimizację mikrobiomu jelit jest niewątpliwie najskuteczniejszą strategią samoobrony zapewniającą dodatkową warstwę ochronną, dzięki której wszelkie następstwa styczności z wirusem lub ewentualnej infekcji będą jak najlepsze.

Istnieje bezpośredni związek między przyjmowanymi lekami, sposobem odżywiania się, stylem życia i układem odpornościowym a mikrobiomem. Zrozumienie tej zależności jest niezbędną częścią budowania mocnej tarczy przeciw wirusom. Dobrze wieści

są takie, że w przeciwieństwie do genów o bardziej statycznym charakterze, mikrobiom nieustannie się zmienia i radykalnie reaguje na zmiany dietetyczne w ciągu nawet trzydziestu godzin od spożycia danego pokarmu. Zmiany żywieniowe nie tylko przekształcają skład twoich bakterii jelitowych, lecz również wpływają na to, które z twoich genów zwalczających choroby zostaną włączone lub wyłączone przez te bakterie, co z kolei zmienia twoją podatność na infekcje poprzez mechanizmy genetyczne. Również niewielkie zmiany środowiska mogą przynieść ogromny efekt przeciwwirusowy: przebywanie na świeżym powietrzu podczas epidemii grypy hiszpanki w 1918 roku zredukowało liczbę przypadków śmiertelnych z 40 procent do 13 procent, gdyż był to bezpośredni skutek działania przeciwdrobnoustrojowych właściwości tego, co dziś nazywamy czynnikiem otwartego powietrza.

Kocham zwierzęta, lecz nie należę do tych szaleńców, którzy myślą, że mogą wejść do jaskini lwa w zoo, zaprzyjaźnić się z nim i wyjść z takiego spotkania bez szwanku. Nie jestem marzycielką życzeniową. Jestem lekarką wierząca w naukę, która pokazała nam nasze słabości w obliczu infekcji, takich jak covid. W przeciwieństwie do tego wirusa nauka nie jest młoda. Mówię tu o nauce o jelitach, odporności i mikrobiomie. Korzystam z tej nauki w mojej pracy do polepszania życia tysięcy pacjentów, którzy cierpią z powodu chorób układu pokarmowego o podłożu immunologicznym, i wiem, co zrobić, żebyś i ty z niej skorzystał. Możesz wzmocnić swoją odporność na wirusy, nawet jeżeli jesteś osobą starszą, chorowitą lub dokuczają ci liczne przewlekłe problemy zdrowotne. Być może nie zmienisz się w całkowicie niezwykłego, lecz dzięki wzmocnieniu mechanizmów obronnych jelit możesz znacznie zwiększyć swoje szanse na przeżycie tej – a także kolejnych – pandemii bez szwanku, a nawet w lepszym zdrowiu. Hipokrates powiedział, że każda choroba zaczyna się w jelitach.

Bez względu na to, czy usiłujesz zapobiec infekcji, dochodzisz do siebie po niedawnej chorobie wirusowej, czy borykasz się z przewlekłymi poinfekcyjnymi symptomami, za chwilę odkryjesz niektóre z najważniejszych rozwiązań swoich problemów.

*Źródła naukowe cytowane w tym rozdziale znajdują się na stronie [drrobynechutkan.com/anti-viral-gut-references](https://drrobynechutkan.com/anti-viral-gut-references).*



## Rozdział 1

# Związek jelit z odpornością

*Tworząc sztuczne środowisko, nie stymulujemy wystarczająco naszego układu odpornościowego. Drobnoustroje są stymulatorami immunologicznymi. Każą ci się przygotować.*

– DEEPAK CHOPRA

**M**ikroby jelitowe rozwijają się razem z nami już bardzo długi czas – możemy wysledzić ich początki u naszych wspólnych przodków żyjących ponad 15 milionów lat temu, lecz nasze oficjalne zrozumienie tych maleńkich stworzonek datuje się na początek XVII wieku, kiedy holenderski naukowiec Antoni van Leeuwenhoek po raz pierwszy obejrzał swój osad nazębny pod mikroskopem i ujrzał „małe żyjące animakule”. Dwieście lat później, na początku XIX wieku, francuski chemik Louis Pasteur przedstawił swoją „teorię zarazków” mówiącą o tym, że konkretne choroby są wywoływane inwazją mikroorganizmów na ciało człowieka i unikanie kontaktu z nimi zapewni nam zdrowie. (Ciężko uwierzyć, że przed tymi przełomowymi odkryciami ludzie uważali, że przyczynami chorób są brzydkie zapachy, które nazywali „złymi duchami”).

✎ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✎

[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

## DIETA NA ZDROWY MIKROBIOM

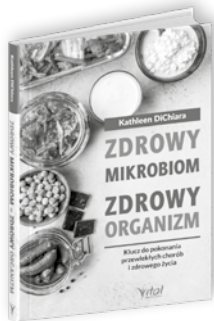
dr Raphael Kellman



Doktor Kellman, znany na całym świecie jako „lekarz od mikrobiomu jelitowego”, opracował pierwszą pełnowartościową dietę na zdrowy mikrobiom, która pomoże ci oczyścić jelita, odzyskać zdrowie i osiągnąć wymarzoną wagę. Dodatkowym plusem diety oferowanej w tej książce jest to, że wspiera ona wzmocnienie odporności. Opiera się na spożywaniu owoców, warzyw, chudego białka oraz bogatej w „dobre bakterie” prebiotycznej i probiotycznej żywności. Wyklucza jedynie pokarmy, które powodują choroby układu pokarmowego i stan zapalny w jelitach. W książce znajdziesz plany posiłków z przepisami oraz listę pokarmów, przypraw oraz suplementów przyspieszających metabolizm i wspierających twój mikrobiom. Zastosuj dietę na zdrowy mikrobiom, odzyskaj energię i ciesz się wymarzoną wagą ciała.

## ZDROWY MIKROBIOM, ZDROWY ORGANIZM

Kathleen DiChiara



Kathleen DiChiara udowadnia, że zdrowy mikrobiom jelitowy to podstawa i kluczowy element prawidłowego funkcjonowania organizmu i wzmocnienia odporności. Jego zachwianie może skutkować pojawianiem się przewlekłych chorób, na przykład SIBO. Jak zatem dbać o swój mikrobiom? Z książki dowiesz się, w jaki sposób utrzymać prawidłową równowagę zdrowych bakterii w układzie trawiennym i jak naturalnie odbudować zniszczoną mikroflorę. Poznasz sposoby na to, jak ustrzec się przykrych dolegliwości związanych przewlekłymi schorzeniami. To między innymi zmiana stylu życia, dieta dobra dla mikrobiomu, regenerujący sen, oczyszczanie jelit, redukcja poziomu stresu, a także radzenie sobie z nierównowagą hormonalną. Twoje zdrowie zależy od twojego mikrobiomu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35

## SKUTECZNA OCHRONA PRZED INFEKcjAMI I WIRUSAMI

Ruediger Dahlke



Jak skutecznie zbudować długotrwałą odporność organizmu? Nie tylko w dobie pandemii koronawirusa SARS-CoV-2, ale również na co dzień? W tej praktycznej książce znajdziesz terapie naturalne, ćwiczenia oddechowe, medytacje, leczniczy post przerywany, a także odpowiednio dobraną superżywność i dietę wegetariańską, która podniesie odporność w czasie pandemii, przyspieszy powrót do zdrowia i skróci czas choroby. Autor, lekarz, zwolennik medycyny komplementarnej, podpowiada, co jeść oraz jakie witaminy przyjmować, aby podnieść swoją odporność i wzmocnić osłabiony organizm.

Prezentuje również konkretną dietę na odporność, która wspomogą organizm w walce z infekcjami i wirusami wywołującymi choroby, takie jak COVID-19. Czas wzmocnić odporność naturalnie i długofalowo!

## CAŁA PRAWDA O WIRUSIE EPSTEINA-BARR

Anna-Lena Tesche



Czy jesteś zarażony wirusem Epsteina-Barr? Chcesz dowiedzieć się wszystkiego o chorobach, jakie powoduje? Jak pokonać wirusa Epsteina-Barr? W tej książce znajdziesz odpowiedzi na te i wiele innych pytań, dotyczących zakażeń wirusowych. Wirus Epsteina-Barr powoduje choroby, których nie powinieneś lekceważyć. Może on osłabić układ odpornościowy i utworzyć drogę innym wirusom, bakteriom i pasożytom. Nie ma jeszcze szczepionek ani leków, ale są inne sposoby, aby go pokonać. Zakażenie wirusem Epsteina-Barr (EBV) jest jednym z najpowszechniej występujących zakażeń wirusowych.

Badania potwierdzają obecność wirusa aż u 90% osób po 40 roku życia. Autorka tej książki podpowie ci, jak z nim funkcjonować i radykalnie poprawić jakość swojego życia. Pokonaj wirusa skutecznie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



**Dr Robynne Chutkan** - gastroenterolożka i autorka książek o zdrowiu układu pokarmowego. Jest założycielką Digestive Center for Wellness. Była członkinią zarządu Amerykańskiego Towarzystwa Endoskopii Przewodu Pokarmowego (ASGE). Zapraszana w charakterze ekspertki do takich programów, jak The Today Show, CBS This Morning, The Doctors. Jest zapaloną biegaczką i joginką.



## Chciałbyś wzmocnić organizm po chorobie? Zakończyłeś leczenie i chcesz odbudować mikrobiom lub oczyścić jelita? A może zależy ci na zbudowaniu długofalowej odporności?

Trzymasz w ręku książkę, która jest jak potężna mapa drogowa do wzmocnienia twojego układu odpornościowego. Badania naukowe potwierdzają bowiem olbrzymi związek między zdrowiem mikrobiomu - czyli bilionów bakterii żyjących w przewodzie pokarmowym - a prawdopodobieństwem zachorowania na choroby wirusowe, takie jak COVID-19 czy grypa. Dobra wiadomość jest taka: masz wpływ na stan swojej mikroflory! W tej książce Autorka, ekspertka od zdrowia układu pokarmowego, objaśnia te badania i przedstawia plan na to, aby uniknąć choroby wirusowej. Pokazuje, jak odbudować mikroflorę jelitową i przywrócić zdrowie.

### Jelita przeciwwirusowe obejmują:

- plan żywieniowy, w tym przepisy kulinarne na dania wzmacniające dobre bakterie jelitowe, oraz wyjaśnienie, które pokarmy i metody przygotowania posiłków przynoszą najszybsze rezultaty,
- protokoły zastępowania leków, które zaburzają mikrobiom, bezpieczniejszymi alternatywami,
- wytyczne dotyczące ćwiczeń, snu i redukcji stresu, aby wprowadzić uważność, pracę z oddechem i medytację do codziennej rutyny,
- porady dotyczące czerpania korzyści z przeciwwirusowego działania natury.



**Twoja siła ukryta w jelitach**



Patroni:

uroda  
zdrowie.pl

**MODA na ZDROWIE**  
co miesiąc w najlepszych aptekach



SZUKATER.PL

Zdrowe odżywianie  
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl  
SKLEP ZE ZDROWIEM