

dr Inna Lukyanovsky

# Samodzielnie wylecz nieswoiste zapalenie jelit

Jak naturalnie i skutecznie  
pozbyć się choroby  
Leśniowskiego-Crohna  
i odbudować mikrobiom



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# Wyrazy uznania

*Inna jest pełną pasji farmaceutką, która wyjawiała światu swoją osobistą drogę prowadzącą do wyleczenia choroby nieswoistego zapalenia jelit. Ukazując swoje zmagania z tą chorobą, Inna wyjaśnia, w jaki sposób udało jej się poprawić zdolność organizmu do samouzdrawiania, stosując bardzo proste i konkretne modyfikacje diety, techniki oraz unikalne terapie i suplementy. Niniejsza książka, bez dwóch zdań, może stać się twoim przewodnikiem po leczeniu nieswoistego zapalenia jelit! Z pewnością jest to lektura obowiązkowa dla każdego, kto szuka na swojej drodze alternatywy do uzdrowienia jelit.*

**Jeffrey A. Morrison**, doktor medycyny,  
certyfikowany specjalista do spraw żywienia

*Leczenie choroby Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego to niezbędna lektura dla każdego, kto cierpi na nieswoiste zapalenie jelit, kto chce poczuć się lepiej oraz zrozumieć złożoność tej choroby. Doktor Inna Lukyanovsky stworzyła przejrzysty dziesięciodniowy program, który łączy w sobie jej wiedzę jako doktora farmacji, doświadczenie pacjentki zmagającej się z chorobą Leśniowskiego-Crohna w pełnej remisji oraz wiedzę z zakresu medycyny funkcjonalnej. Doktor Inna przedstawia niezwykle wszechstronny, uzupełniający przewodnik medyczny dotyczący nieswoistego zapalenia jelit, który ma o wiele więcej do zaoferowania, aniżeli tradycyjne metody.*

**Mark Hyman**, doktor medycyny, autor bestsellerów  
zajmujący dziesięciokrotnie pierwsze miejsce według  
*New York Timesa*, dyrektor Centrum Medycyny Funkcjonalnej  
w Cleveland, założyciel i dyrektor UltraWellness Center

*Doktor Inna Lukyanovsky jest niezwykłym przykładem, że można naturalnie wyleczyć jelita i cieszyć się pełnią zdrowia. Inteligentne wsparcie mikrobiomu jelitowego odgrywa istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy w leczeniu choroby Hashimoto, i na odwrót, wsparcie zdrowej tarczycy jest często konieczne u pacjentów zmagających się z nieswoistym zapaleniem jelit. Obie choroby autoimmunologiczne mają ze sobą wiele wspólnego, standardy postępowania w przypadku choroby Hashimoto są również związane ze zmianami dotyczącymi stylu życia. Ta książka z pewnością będzie doskonałym przykładem tego, w jaki sposób można zmienić swoje nawyki żywieniowe w walce z chorobą Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.*

**Izabella Wentz**, doktor farmacji, autorka książki  
*Hashimoto's Thyroiditis: Lifestyle Interventions for Finding and Treating the Root Cause and Hashimoto's Protocol: A 90-Day Plan for Reversing Thyroid Symptoms and Getting Your Life Back*  
[www.thyroidpharmacist.com](http://www.thyroidpharmacist.com)

# **Samodzielnie wylecz nieswoiste zapalenie jelit**

REDAKCJA: Mariusz Golak  
SKŁAD: Dorota Sikora  
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora  
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8168-815-4

Tytuł oryginału: *Crohn's and Colitis Fix: 10 Week Plan for Reversing IBD Symptoms and Getting Rid of Fatigue*

Original edition copyright © 2019 by Inna Lukyanovsky, Pharm MD, as set forth in copyright notice of Proprietor's edition. All rights reserved.

Polish edition copyright 2021 by Wydawnictwo Vital. All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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

# Dedykacja

*Dla Ethana, Ashtona i Sama, którzy zawsze wierzą  
w „magiczne” zdolności ich mamy do uzdrawiania.  
Życzę wam, abyście zawsze kierowali się w życiu uczciwością,  
żyli miłością do nauki i niekończącym się entuzjazmem.*

# SPIS TREŚCI

<b>Przedmowa</b> .....	11
<b>Wstęp</b> .....	13
<b>Rozdział 1</b> Moja osobista droga prowadząca do uzdrowienia jelit .....	21
<b>Rozdział 2</b> Próbowałeś już wszystkiego? .....	35
<b>Rozdział 3</b> Medycyna funkcjonalna działa!.....	57
<b>Rozdział 4</b> Rozwiązania funkcjonalne: Funkcjonalna diagnostyka, badania w pierwszej kolejności? .....	71
<b>Rozdział 5</b> Rozwiązania funkcjonalne: Związek nadnerczy i hormonów z jelitami.....	89
<b>Rozdział 6</b> Rozwiązania funkcjonalne: Zrównoważony skład mikrobiomu jelitowego .....	105

## **Rozdział 7**

Rozwiązania funkcjonalne: Koniec ze strachem przed jedzeniem, spokojne trawienie ..... 125

## **Rozdział 8**

Rozwiązania funkcjonalne: Dieta przeciwzapalna..... 135

## **Rozdział 9**

Rozwiązania funkcjonalne:  
Leki naturalne poparte badaniami ..... 157

## **Rozdział 10**

Rozwiązania funkcjonalne: Detoksykacja..... 179

## **Rozdział 11**

Uważność w leczeniu chorób nieswoistego zapalenia jelit (IBD) ..... 207

## **Rozdział 12**

Jestem przerażony..... 221

## **Rozdział 13**

Zdrowszy jak nigdy dotąd..... 229

## **Rozdział 14**

Korzystaj z zaufanych źródeł..... 235

**Bibliografia** ..... 236

**Podziękowania**..... 241

**O Autorce** ..... 242

**Dziękuję Ci** ..... 244



# Przedmowa

*Samodzielnie wylecz nieswoiste zapalenie jelit* autorstwa mojej dobrej przyjaciółki i wieloletniej koleżanki, Inny Lukyanovsky, jest doskonałym źródłem informacji dla osób cierpiących na zaburzenia trawienia, które chcą lepiej zrozumieć przyczyny leżące u podstaw przewlekłych problemów żołądkowo-jelitowych. Jej praca w tej dziedzinie w ciągu ostatnich wielu lat zaowocowała tym dziesięcioletnim programem, który zawiera jasne wskazówki dotyczące oceny i możliwości leczenia z wykorzystaniem podejścia medycyny funkcjonalnej w przypadku wszystkich problemów trawiennych, które dotyczą milionów ludzi na całym świecie.

W miarę rozwoju mojej dwudziestopięcioletniej praktyki widziałem, że do kliniki trafia coraz więcej pacjentów z poważnymi objawami choroby Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i ludzi cierpiących na coraz bardziej ekstremalne reakcje i alergię pokarmową oraz na problemy związane z nietolerancją glutenu i tym podobne. Najwyraźniej jesteśmy coraz bardziej chorzy i zestresowani, a nieuchwytny cel, jakim jest optymalne zdrowie, wydaje się dla wielu osób wciąż nieosiągalny. Wierzę, że książka dr Inny Lukyanovsky stwarza ogromną szansę dla ludzi, którym nie pomogła medycyna konwencjonalna, aby zaczęli wreszcie

krok po kroku odbudowywać swoje zdrowie, przywracając harmonię podstawowym funkcjom organizmu poprzez wykorzystanie równowagi hormonalnej, poprawę problemów żołądkowo-jelitowych i zdobycie wiedzy na temat tego, jak składniki odżywcze i detoksykacja odgrywają zintegrowaną rolę w leczeniu chorób przewlekłych.

Zrób sobie przysługę i zagłęź się w tę książkę, aby poprzez zastosowanie się do podejścia medycyny funkcjonalnej zacząć w pełni rozwiązywać swoje konkretne problemy zdrowotne.

Z życzeniami zdrowia

Daniel Kalish, założyciel Kalish Wellness, pionier medycyny funkcjonalnej, założyciel Kalish Institute i autor *The Kalish Method: Healing the Body, Mapping the Mind*

# Wstęp

*Zdrowie jest jak pieniądze, nigdy nie mamy prawdziwego pojęcia o jego wartości, dopóki go nie stracimy.*

**Josh Billings**

## **Co się dzieje z moim ciałem? Jestem zbyt zajęta, by chorować.**

Julie od dzieciństwa była szczęśliwą, pogodną i optymistyczną osobą. Zawsze miała dobrą intuicję i jako dziecko zauważyła, że sposób, w jaki się zachowuje, denerwuje jej przyjaciół. Jej optymizm i pozytywne nastawienie do świata doprowadzały ich do szaleństwa. Zaczynała skakać z radości, gdy widziała błękitne niebo lub gdy ktoś zabierał ją na wycieczkę. Małe rzeczy ją niezwykle ekscytowały. I tak dorastała, pozostając wewnątrz tą pozytywną małą dziewczynką.

*Co się ze mną dzieje? Jestem taka wyczerpana, te okropne gorączki i krwawe biegunki. Jestem mamą niemowlęcia i drugiego malucha. Muszę się przecież nimi zająć. Muszę za*

*wszelką cenę dowiedzieć się, co mi dolega, pomyślała Julie. Nie ma powodu, dla którego miałabym tak się czuć.* Julie była zaniepokojona i zasypywana pytaniami, dlaczego się nie leczy. Lekarze na oddziale intensywnej terapii zdiagnozowali u niej wszystko, co możliwe, na przykład zapalenie płuc, sepsę lub inne infekcje, ale nigdy nie byli pewni swoich przypuszczeń. I wreszcie diagnoza – wrzodziejące zapalenie jelita grubego – było dla niej szokiem.

Julie brała leki, ale jej stan niewiele się poprawiał. Przyjmowała tak wiele antybiotyków, że myślała, że jej jelita muszą być tak sterylne, że nie ma szans, aby jakakolwiek bakteria mogła w nich żyć! Jednak uciążliwe objawy po prostu nadal trwały. Julie była tak wyczerpana, że szybko zasypiała, ale często budziła się w nocy z bólu lub konieczności pójścia do toalety. Fizyczny ból brzucha był często tak silny, że wybudzał ją ze snu, prawie jak koszmar. Kiedy już wstawała w nocy, jej myśli szalały i wkradał się strach przed śmiercią, a także lęk przed niemożnością spędzania czasu z dziećmi, strach przed niemożnością spłaty kredytu hipotecznego i strach, że nie będzie już w stanie pracować, ponieważ zawsze musiała „wyjść do toalety”. *To nie może tak dłużej trwać, pomyślała. Muszę to pokonać.*

Podczas następnej wizyty u lekarza skarżyła się, że ma problemy ze snem i jest bardzo przygnębiona. Można by pomyśleć, że osoba, która tak cierpi, ciągle wstydzi się biegunek, wzdęć, gazów i innych okropnych dolegliwości, które towarzyszą tej chorobie, prawdopodobnie zacznie się tak czuć. Zatem następną rekomendacją jej lekarza była wizyta u psychiatry. Po krótkiej wizycie u specjalisty wyszła z gabinetu z receptą na leki przeciwdepresyjne i przeciwłękowe. Wróciła

do domu i dopiero wtedy poczuła się naprawdę przygnębiona. Nie mogła zrozumieć, dlaczego psychiatra zalecił jej leki, skoro nie była pacjentką z zaburzeniami psychicznymi – ani dlatego w ogóle zgodziła się tam pójść.

Potem nastąpił kolejny etap jej choroby. Julie nie chciała już nic z nią robić. Nie miała ochoty jeść, pić ani brać lekarstw. Miała przeczucie, że jej mąż jest zmęczony tą nową sytuacją. Czuła, że pewnego dnia podejdzie do niej i oznajmi, że odchodzi. A może nie powinna czekać, aż on pierwszy to powie; może czas samej odejść. Ale co z dziećmi? Jak poradziłyby sobie z sytuacją samotnej mamy?

Zatem skupiając się na wyzdrowieniu, Julie napisała sama do siebie list, który był przeznaczony dla zdrowej Julie za dziesięć lat. Oto co napisała:

*Droga Julie,*

*Wiem, że wiele przeszłaś, ale wyszłaś z tego silniejsza i zdrowsza niż kiedykolwiek. Zobacz, jak wiele osiągnęłaś w ciągu dziesięciu lat. Jesteś teraz lekarzem, spotykasz się z pacjentami, pomagasz im odzyskać zdrowie i dużo podróżujesz, aby nauczyć się nowych metod leczenia. Jesteś mamą dwójki wspianiałych dzieci, a twój mąż bardzo cię wspiera. Twój dom jest niesamowity, nieskazitelny, po prostu jest spełnieniem marzeń, z pięknymi schodami, nowoczesną kuchnią i niezwykle przytulnymi sypialniami. Wierzyłam w ciebie i zawsze wiedziałam, że będziesz najzdrowszą, najszczęśliwszą i najwspanialszą czterdziestoletnią babką.*

*Twoja podróż uczyniła cię silniejszą i mądrzejszą i cieszę się, że za dziesięć lat jesteś mną. Dziękuję, że podjęłaś wszystkie możliwe kroki w celu uzdrowienia. Dziękuję, że trzymałaś*

*się zaleceń i wierzyłaś w siebie i swoje uzdrowienie. Dziękuję, że wskazałaś mi drogę, a przede wszystkim dziękuję, że się nie poddałaś!*

*Z poważaniem,*

*TY o dziesięć lat młodsza*

*PS Mam nadzieję, że dostaniesz ten list w dniu swoich czterdziestych urodzin i że następne dziesięć lat będzie równie niesamowite, a nawet bardziej niesamowite niż ta dekada.*

Julie wydrukowała list, włożyła go do koperty i zakleiła ją. Położyła go w miejscu, w którym trzymała najważniejsze dokumenty i listy, uśmiechnęła się i poszła spać.

Następnego ranka jej pierwszą myślą był jej wygląd. Julie pomyślała, że jeśli chce fizycznie czuć się w określony sposób, powinna też w taki sam się prezentować. Chciała wyglądać lekko, szczupło i zdrowo. Wyobraziła sobie siebie siedzącą elegancko z wyprostowanymi plecami i jedzącą obiad widelcem trzymanym w lewej ręce i nożem w prawej. Niemal śniła na jawie, wyobrażając sobie, że wygląda zdrowo. Zeszła na dół, wzięła komputer i wyszukała informacje pod hasłem: „Naturalne rozwiązania w przypadku chorób nieswoistego zapalenia jelit”.

Jej droga do uzdrowienia była nieco wyboista, ale Julie zawsze pozostawała skupiona na swoim celu, którym było całkowite uzdrowienie. Dzięki rozwiązaniom naturopatycznym i funkcjonalnym, ogromnej chęci trzymania się programu uzdrawiania i jej pozytywnej energii była w stanie wrócić na właściwe tory i cieszyć się obecnie pełnią zdrowia. Ta książka pomoże ci osiągnąć to samo.

Trzymasz w ręku książkę o uzdrowieniu twoich dolegliwości związanych z układem trawiennym. Często podejmuje

w niej rozmowy o planach leczenia, problemach i chorobach innych ludzi i nieraz też współczuję w niej tym, którzy są chorzy, ale ta książka przede wszystkim służy temu, aby umieć właściwie określić swój własny plan leczenia choroby Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego lub innych chorób układu pokarmowego i nadal dążyć do celu, którym jest radość płynąca z uzdrowienia i wspaniałego samopoczucia. W tej książce znajdziesz praktyczne kroki, które pomogą ci poprawić stan przewlekłej choroby układu pokarmowego. Znajdziesz tu również narzędzia i metody medycyny funkcjonalnej niezbędne do uzdrowienia jelit.

Jeśli szukasz książki, która jest następną magiczną pigułką lub programem wyleczenia bez robienia czegokolwiek, to nie jest tego typu lektura. Proces leczenia jest bardzo złożony, a medycyna funkcjonalna traktuje wszystkie aspekty ludzkiego zdrowia jako złożony system, w tym emocje, stres, środowisko, toksyny, mikrobiom jelitowy i inne.

Choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego dotyczą milionów ludzi na całym świecie. Liczba ta drastycznie rośnie, ale w równie szybkim tempie pojawiają się liczne badania nad alternatywnymi metodami leczenia tych chorób, takie jak terapie nutraceutyczne i uzupełniające.

Ta książka ma również na celu obudzić cię, pomóc ci się zresetować i przywrócić zdrową florę żołądkowo-jelitową. Pomże ci zrównoważyć mikrobiom jelitowy i pomoże ci zdobyć więcej informacji na temat istotnego znaczenia reakcji układu odpornościowego dla uzdrowienia jelit. Dzięki tej książce dowiesz się, jaką rolę odgrywają toksyny w tej chorobie. Lektura ta pomoże ci wreszcie stać się bardziej proaktywnym i mieć lepszą kontrolę nad swoim zdrowiem. Może nauczyć

cię też, jak uzyskać więcej energii i jak lepiej zrównoważyć swój umysł i jelita.

Niniejsza książka jest doskonałym narzędziem dla tych, dla których zdrowie układu pokarmowego jest bardzo ważne. Będzie to również ogromna korzyść dla tych, którzy poszukują wiedzy nie po to, aby tylko zatuszować swoje objawy, ale faktycznie dotrzeć i wyleczyć ich pierwotną przyczynę.

W mojej książce podzielę się też moją osobistą podróżą, podczas której zmagalam się z chorobą Leśniowskiego-Crohna, i opowiem, jak doszłam do jej pełnej remisji. Zdrowie jest najważniejsze, a to właśnie zdrowe jelita są odpowiedzialne za prawidłowe funkcjonowanie wielu układów organizmu ludzkiego, w tym naszego mózgu, układu kostnego, mięśniowego i odpornościowego. Jeśli zdasz sobie sprawę, jak ważne są zdrowe jelita i zdrowy układ odpornościowy, zrobisz wszystko, aby były w jak najlepszej kondycji. Uzdrawiając jelita, dzieląc się z innymi swoją wiedzą i doświadczeniem, inspirując innych pacjentów i dostarczając lepsze i zdrowsze pożywienie własnym dzieciom, będziesz na dobrej drodze, aby wyleczyć swój piękny brzuch i brzuszki swoich bliskich.

Jeśli masz już za sobą niezliczone wizyty lekarskie, godziny oczekiwania na diagnozę specjalisty, przeszedłeś serie rentgenowskich badań, nieprzyjemnych kontrastów, rezonansów magnetycznych, operacji i innych „niezwykłych” rzeczy, przez które przechodzą wszyscy pacjenci cierpiący na przewlekłą chorobę układu pokarmowego, wiesz, że jesteś gotów zrobić wszystko, aby poczuć się lepiej. Spędziłeś godziny na akupunkturze, akupresurze i masażach i czujesz się lepiej, ale nie możesz powiedzieć, że świetnie? Próbowaleś jogi, terapii bańkami, bioenergii i medytacji i czujesz się lepiej, ale nie tak,



jak byś chciał? Może nawet siedzisz i myślisz o próbie przeszczepu kału lub połknięciu pasożyta, ponieważ przeczytałeś na jakimś blogu, że metody te zadziałały w przypadku pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna. Chciałabym, żebyś wziął głęboki oddech i pomyślał o swoim uzdrowieniu. Jest inny sposób, który działa. Jestem tego żywym przykładem.





## ROZDZIAŁ 1

# Moja osobista droga prowadząca do uzdrowienia jelit

*Chociaż świat jest pełen cierpienia,  
jest także pełen przezwyciężenia go.*

**Helen Keller**

## Moja podróż z chorobą Leśniowskiego-Crohna

Odkąd byłam małą dziewczynką, wiedziałam, że w przyszłości będę związana zawodowo ze służbą zdrowia. Bardzo lubiłam mój zestaw młodego lekarza i uwielbiałam opiekować się rodziną. Fascynowała mnie pewność siebie każdego lekarza. Uwielbiałam też chodzić z babcią do apteki. Tam, gdzie dorażałam, apteki wyglądały zupełnie inaczej. Były przestarzałe,

ze szklanymi ladami, aptekarzami i innymi pracownikami ubranymi na biało, i och, ten zniewalający zapach olejku eukaliptusowego. Wpatrywałam się w ladę, przyglądając się szklanym bagietkom używanym do mieszania maści i nie mogłam się doczekać, aż wrócę do domu, by użyć ich do leczenia moich lalek. Kazałam nawet babci kupić mi apteczkę pierwszej pomocy, która była dla niej zupełnie bezużyteczna, abym mogła jeszcze bardziej oddać się zabawie w lekarza.

Wybrałam swój zawód również dlatego że nie mogłam patrzeć, jak moja babcia cierpi. Zawsze miała problemy z żołądkiem i straciła dużą część jelita grubego z powodu przewlekłego zapalenia. W tamtym czasie nie nazywali tego schorzenia chorobą Leśniowskiego-Crohna ani wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego, ale prawdopodobnie to była ta choroba. Chciałam więc coś zmienić, stworzyć w przyszłości magiczną pigułkę, żeby babcię już na zawsze przestał boleć żołądek. Nie wiedziałam, że po latach sama zdiagnozuję u siebie chorobę Leśniowskiego-Crohna. Cóż, może wszechświat miał dla mnie właśnie taki plan.

Powodem, dla którego napisałam tę książkę, był fakt, że była to dla mnie naturalna kolej rzeczy. Wiele osiągnęłam jako pracownik służby zdrowia, mając do czynienia z tak ogromną ilością pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna, że stało się to dla mnie kolejną absolutnie istotną rzeczą do zrobienia.

Od dawna nosiłam się z zamiarem napisania książki, ale zawsze z tym zwlekałam. Długo planowałam jej treść, mając nadzieję, że w końcu stworzę książkę na temat choroby Leśniowskiego-Crohna, która nie będzie kolejną lekturą dotyczącą IBD (nieswoistego zapalenia jelit), ale „wiedzą, jak pozbyć się uciążliwych objawów”, książką o tym, jak

skuteczniej leczyć jelita bez strachu, ciągłego zadręczania się myślą *A co, jeśli to nie zadziała, a co, jeśli to tylko kolejny poradnik, którego autor twierdzi, że pomaga pacjentom z nieswoistym zapaleniem jelit* Chciałam napisać zupełnie inną książkę dla *prawdziwego* pacjenta z chorobą Leśniowskiego-Crohna lub wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, z którą łatwiej będzie mu podążać za wskazówkami oraz dopasować sugestie do swojego stylu życia i która może mu pomóc, tak jak w moim przypadku.

Na początku mojej podróży do uzdrowienia jelit znalazłam się na drodze, na której czułam strach, ból i rozpacz; na drodze, na której miałam mnóstwo pytań i chwil, kiedy czułam się odrętwiała, prawie sparaliżowana. Pomyślałam *Czy to jest to? Czy tak będzie przez resztę mojego życia? Czy tak będę spędzać wakacje? Czy w ten sposób będę opiekować się moimi dziećmi? Czy w ten sposób będę pracować?* Miałam szczęście, gdyż w jakiś cudowny sposób mój mąż przekonał mnie, że wszystko będzie dobrze – i to jest bardzo ważne, aby wierzyć w swoje uzdrowienie. Pewnego ranka podczas jednego z moich ataków choroby mąż powiedział mi, że na pewno znajdziemy coś, co zadziała. Spojrzał na mnie z niesamowitą pewnością w oczach, a wiem, że mój mąż jest bardzo życzliwym i uczciwym człowiekiem. W tym momencie nie miałam wątpliwości. To uczucie prawdziwej nadziei poprowadziło mnie przez ciężkie dni i noce, a wiara uczyniła mnie wystarczająco silną, aby przejść do następnego etapu mojej podróży, etapu, podczas którego zadałam sobie pytanie *Czego teraz spróbuję?* Próbowałam tradycyjnych sposobów, ale bez większych efektów. Już raz straciłam nadzieję, nie zamierzam jej ponownie tracić. Mój mąż miał rację; *Znajdę coś, co zadziała.*

Jak to było w moim przypadku? Po urodzeniu pierwszego dziecka miałam łagodne objawy zapalenia jelita grubego i zostałam błędnie zdiagnozowana, jakobym miała wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Pomyślałam, że to fatalne wieści i byłam naprawdę przerażona. Niestety taki rodzaj błędnej diagnozy nadal się zdarza, gdy wrzodziejące zapalenie jelita grubego objawia się chorobą Leśniowskiego-Crohna i odwrotnie, zwłaszcza przy łagodnych objawach. Po zastosowaniu leków objawy zaczęły powoli ustępować i myślałam, że zostałam uzdrowiona.

Kiedy urodziłam drugie dziecko, wszystkie dolegliwości ze strony układu pokarmowego wróciły ze zdwojoną siłą. Teraz diagnoza brzmiała choroba Leśniowskiego-Crohna, a objawy były tak poważne, że czułam się kompletnie osłabiona. Przeszłam przez koszmar, którego nikt nie powinien przeżyć. Pomyślałam sobie *Jak to się stało? Co ja takiego zrobiłam, że zasłużyłam sobie na takie cierpienie?*

Nawiasem mówiąc, nigdy więcej nie zadałam sobie tego typu pytań. Rozważanie „dlaczego” i „co” nie jest zdrowe dla duszy. Odpuść sobie. Zaczynj od nowa. Bez względu na wszystko, musisz myśleć pozytywnie.

Podczas mojej choroby było wiele momentów, kiedy powiedziałam sobie *Dość tego. Muszę spróbować przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem i wziąć się w garść. W końcu jestem pracownikiem służby zdrowia.* Jednak wyjście z tego negatywnego stanu wymagało czasu i różnych okoliczności.

Kiedy przepisywano mi leki, było mi bardzo trudno je zażywać, ponieważ jestem farmaceutką i doskonale zdawałam sobie sprawę ze wszystkich skutków ubocznych zażywania medykamentów, które musiałam stosować. Za każdym razem, gdy brałam pigułki, myślałam o ich mechanizmie działania

lub farmakologii leku i wszystkich okropnych efektach ubocznych, które im towarzyszyły; i wielu z nich doświadczyłam. Na prednizonie miałam okropny nastrój. Zażywając Remicade i 6-MP (6-Merkaptopuryna), liczba moich białych krwinek była absurdalnie wysoka. Zaczęłam więc czytać wszystko, co tylko znalazłam o IBD.

Leżąc w łóżku po wizycie na oddziale intensywnej terapii, zaczęłam pisać książkę o pozytywnych aspektach, które podtrzymywały mnie na duchu i napawały nadzieją. Moja opiekunka do dzieci stosowała w tym czasie unikalną, starszodnią metodę uzdrawiania i dała mi książkę, która zawierała instrukcje dotyczące medytacji, a także pewnych ćwiczeń fizycznych, które uważałam za zbyt trudne do wykonania w tamtym momencie. Nalegała, żebym wstała z łóżka i spróbowała wykonać te ćwiczenia. Żałuję, że nie przebrnęłam przez ten kurs. To prawdopodobnie przyspieszyłoby moją uzdrawiającą podróż. Ale wtedy nie znalazłabym i nie zakochałabym się w medycynie funkcjonalnej.

Rozpoczęła się moja podróż z zabiegami uzupełniającymi. Poszłam spróbować akupunktury. Praktykujący ją lekarz został przeszkolony w Azji. Miał nawet te bardzo grube igły, których już się nie używa. Był to bolesny zabieg, ale ja byłam niezwykle szczęśliwa. Pomyślałam, że ból prędko przejdzie, a ja szybciej poczuję się lepiej. Zabiegi poprawiły moje trawienie. Później wypróbowałam zioła i leki homeopatyczne, które powoli zmniejszyły stan zapalny. Znalazłam również lekarza praktykującego nietradycyjną medycynę holistyczną, który bardzo mi pomógł, wprowadzając bardziej odpowiednie zmiany w diecie, dokonując kilku wlewów dożylnych i zabiegów chelatacji.

Ponieważ odczułam dużą poprawę dzięki akupunkturze, pomyślałam, że spróbuję też niektórych chińskich ziół od tego samego lekarza. Nie byłam zbyt do nich przekonana, ale kiedy i one zaczęły mi pomagać, byłam tak podekscytowana, że zaczęłam rozmyślać nad moimi kolejnymi krokami na drodze do uzdrawiania i zastanawiałam się, co to będzie.

Następną rzeczą, której spróbowałam, była medycyna niekonwencjonalna. Szwagierka zadzwoniła do mnie tego samego dnia, kiedy pierwszy raz usłyszałam o Janie Bożym (João Teixeira de Faria) i powiedziała mi, że ona i jej córka jadą zobaczyć się z nim i chciałyby, żebym do nich dołączyła. Od razu się zgodziłam. Jan Boży prowadził znane na całym świecie duchowe centrum odnowy (John of God's Casa) położone w odosobnionym i ustronnym miejscu w Brazylii. Sam Jan Boży jest medium, które przyjmuje kilka duchów w zależności od dnia lub godziny, aby doradzać odwiedzającym, którzy szukają uzdrowienia ciała i umysłu, ale także jest on parapsychologicznym chirurgiem. Nie każdy jest wierzący, ale ja z pewnością byłam wtedy gotowa na cud. Była to podróż, której nie zapomnę: zimne lato (które oznaczało zimą w Brazylii), niewidoczne i widoczne operacje, spokojny czas uzdrawiania, pokój medytacyjny, lodowate uzdrawiające wodospady i kryształowy pokój, który wydawał się rozgrzewać mnie od środka; to wszystko było surrealistyczne. Tam też dostałam gorączki. Chociaż wysoka temperatura nie była dla mnie zaskoczeniem – miałam te gorączki już od jakiegoś czasu – w Casa czułam się nieco inaczej, jakby ta gorączka miała w końcu przełamać moją chorobę.

Moja mama przyjechała tam ze mną i to, co tam ujrzała, wywróciło jej życie do góry nogami, o wiele bardziej niż moje.



Wcześniej była kompletnym sceptykiem. Nie wierzyła w nic, co nie miało sensu, a Jan Boży z pewnością nie miał dla niej sensu. Ale było tak zanim nie zobaczyła, jak operuje on czyjeś oko nożem bez znieczulenia i bez upływu dużej ilości krwi. Nie wiem, dlaczego nie zostałam wybrana do grupy ludzi, którzy mogli zobaczyć to na własne oczy, ale wydaje mi się, że to dlatego, że byłam wierząca, zanim jeszcze tu się pojawiłam, więc nie potrzebowałam naocznego potwierdzenia. Nadszedł czas powrotu do domu i chociaż nie byłam pewna, czy podróż zrobiła dla mnie jakąkolwiek fizyczną różnicę, byłam przekonana, że miała sens. Z perspektywy czasu wiem, że tak właśnie było. Wróciłam, wiedząc, że na pewno znajdę drogę do uzdrowienia i nawet pomogę innym w leczeniu.

Powrót z Brazylii był ekscytujący. Czułam się jak celebrytka, kiedy wszyscy dzwonili, aby mnie zapytać, jak poszło. Wiele osób z diagnozami nowotworu dzwoniło do mnie z prośbą o sugestie dotyczące podróży i byłam zachwycona tym, że mogłam się z nim dzielić moją wiedzą i doświadczeniem. Nadszedł czas, aby wrócić do swojego życia i chociaż w tym okresie liczba moich wizyt w toalecie zmalała, to właśnie one nadal rządziły moim życiem. Nie mogłam gdziekolwiek wyjść na długo, aby zaraz nie szukać toalety. Jak wspomniałam wcześniej, leki nie działały, a teraz dodatkowo odczuwałam większe zmęczenie. Powiedziałam mojemu lekarzowi, że odstawiam leki. Podjęłam ryzyko, duże ryzyko, i ostatecznie odstawiałam wszelkie medykamenty, rozpoczynając pierwszą serię nutraceutyków. To był niezwykle przerażający dla mnie czas. *A jeśli się pogorszy, tak jak powiedział lekarz? A jeśli znowu będę musiała iść do szpitala? Mam małe dzieci, tak się boję.* Chociaż absolutnie nie polecam samodzielnego odstawiania

leków, był to mój osobisty wybór. Podjęłam ogromne ryzyko. Mogło mi się pogorszyć, ale tak się nie stało i przestałam wreszcie odczuwać zmęczenie.

Kolejną osobą, która na mnie pozytywnie wpłynęła, był holistyczny dietetyk kliniczny z Kalifornii będący z wizytą u matki mojej przyjaciółki, która sądziła, że to właśnie on może mi pomóc. Nie wiedziałam nawet, że może istnieć ktoś taki jak holistyczny dietetyk! Słuchałam go, robiłam notatki, zapisywałam każde jego słowo. Wybrałam się do najbliższego sklepu ze zdrową żywnością i wydałam tam fortunę. To był rok 2003. Zgadliście, jedzenie ze sklepu ze zdrową żywnością w 2003 roku wcale nie było smaczne. Nie obchodziło mnie to! Wierzyłam, że mi pomoże i muszę iść tą drogą. I wiecie co? Teraz, gdy słyszę, jak pacjent mówi, że nie chce spróbować tego czy tamtego, ponieważ nie jest to wystarczająco słodkie i smaczne, pytam, czy naprawdę chce się pozbyć swojego problemu.

Następną ważną postacią podczas mojej podróży do uzdrowienia był Jordan Rubin i jego książka *Patient Heal Thyself*, w której autor dał świadectwo swojego uzdrowienia z choroby Leśniowskiego-Crohna. Kupiłam jego probiotyki i wtedy wręcz zakochałam się w skuteczności tych dobroczynnych bakterii. Podczas kolejnej wizyty u mojego gastrologa wspomniałam o przyjmowaniu probiotyków i zostałam przez niego wyśmiana. „Gdyby probiotyki działały, wszyscy by je brali! Gdybyś pokazała mi badania, które dowodzą, że probiotyki działają, byłbym bardziej wyrozumiały” – powiedział. Cóż, taka odpowiedź otworzyła przed mną nowe wyzwanie związane z badaniami, które z pewnością będzie niekończącą się nauką nad skutecznością probiotyków i florą

mikrobiomów jelitowych. Niedawno ukończyłam studia doktoranckie z farmacji, a tematem mojej pracy była kliniczna skuteczność probiotyków w chorobie Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. Probiotyki nie są takie same. Jest jeszcze wiele do odkrycia w badaniach, zarówno w zakresie mikrobiologii, jak i genetyki, ale jedno jest pewne: probiotyki działają.

To zupełnie nowa nauka sama w sobie. A ja kocham moją naukę!

Kolejną rzeczą, której dokonałam podczas mojej podróży z chorobą Leśniowskiego-Crohna i z której jestem niezwykle zadowolona, było usunięcie amalgamatu rtęci (srebrnego wypełnienia w zębach). Choć nadal jest to kontrowersyjny temat, to usuwanie amalgamatu jest często zalecane przez lekarzy medycyny naturalnej, holistycznej i integracyjnej ze względu na związek z ogólnoustrojową toksycznością metalu wynikającą z posiadania amalgamatu srebra w zębach. Holistyczny dentysta, którego wówczas spotkałam na swojej drodze, wyglądał przerażająco, ale dobrze wykonał swoją pracę. Usunął te amalgamaty za pomocą ochronnej gumowej osłony, dzięki czemu nie połknęłam ich podczas zabiegu. W tym czasie opiekował się mną mój holistyczny lekarz, a ja stosowałam protokół detoksykacji, aby proces usuwania był jak najbardziej bezpieczny. Protokół ten, obejmujący zalecenia lekarza i moje własne badania, obejmował przyjmowanie 3000 mg witaminy C dziennie, 5000 IU witaminy D, 3 kropli zeolitu, 2 kapsułek węgla aktywowanego trzy razy dziennie, 2 łyżek stołowych bentonitu magmy, wspomagania wątroby 3 razy dziennie i 400 IU witaminy E jeden raz dziennie przez 5 dni. Nie był to najłatwiejszy czas i nie obyło się bez skutków ubocznych.

Wystąpiła gorączka, zmęczenie, ból stawów, wrażliwość na światło i inne okropne dolegliwości związane z toksycznością metali. Ale byłam przekonana, że to wkrótce minie. Cierpliwie leżałam w łóżku przez kilka tygodni i wszystkie uciążliwe objawy powoli zmniejszały się, a ja z każdym dniem czułam się coraz lepiej. Uważam, że był to również duży krok w kierunku mojego uzdrowienia.

Kiedy coraz bardziej zagłębiałam się w informacje na temat mojej choroby, zdałam sobie sprawę, jak toksyczny mam dom. Przetestowałam wodę i nie mogłam uwierzyć własnym oczom. Kilka dni później kurier dostarczył mi filtr wody. Zaczęłam czytać każdą etykietę na produktach kosmetycznych, które kupiłam, i ponad połowa wylądowała na śmietniku, w tym szampon dla dzieci. Zastąpiłam pastę do zębów z fluorem pastą z propolisu.

Nadal kontynuowałam swoją osobistą, piękną, uzdrawiającą podróż.

Jednak w życiu zawodowym stawałam się coraz bardziej niepewna. Przecież miałam dyplom farmaceutki, a kierowałam się w stronę medycyny naturalnej. Czy takie metody leczenia rzeczywiście są dziwne? Teraz wiem, że to nie jest takie niezwykle. Odkąd byłam dzieckiem, mój ojciec zawsze stosował naturalne metody leczenia. Doskonale pamiętam, jak robił miksturę z witaminy C i czosnku, kiedy byliśmy chorzy. Moja babcia cały czas miała w kuchni kombuchę, a na kaszel lubiła pić herbatki ziołowe. Walczyłam z tymi ich pomysłami w ciągu pierwszych kilku lat pracy jako farmaceutka. Powiedziałam wtedy rodzinie, że medycyna rozwinęła się tak bardzo, że nie ma potrzeby stosowania tych głupich, naturalnych i holistycznych metod. Ale wtedy choroba zmieniła moje

poglądy o 180 stopni. Co prawda nadal jestem największym zwolennikiem medycyny, ponieważ przy wielu problemach zdrowotnych jest ona bardzo potrzebna, ale w przypadku chorób przewlekłych, które wynikają ze złych wyborów żywieniowych, toksyczności itp., istnieje wspaniałe podejście funkcjonalne. Dla części osób, które zdecydują się przejąć kontrolę nad własnym zdrowiem, być w samym centrum własnego uzdrawiania, uzyskać narzędzia do samodzielnego radzenia sobie z chorobą, istnieją piękne, uzupełniające się funkcjonalne i integrujące opcje, które naprawdę działają.

Zatem następnym krokiem było zdobycie szerszej wiedzy na temat możliwości leczenia integrującego. Po uzyskaniu dyplomu z farmakologii nigdy nie przestałam się uczyć. Uczestniczyłam w kursach certyfikujących konsultantów geriatrycznych oraz brałam udział w konsultacjach klinicznych z zakresu geriatry, a kolejnym krokiem było szkolenie w zakresie czegoś bardziej holistycznego. Kiedy czytałam o medycynie funkcjonalnej, prawie podskoczyłam z ekscytacji. To było coś dla mnie! To było to, na czym moim zdaniem medycyna powinna się skupić! Zainteresowało mnie to tak bardzo, że postanowiłam uzyskać w tej dziedzinie dyplom.

Wtedy właśnie poznałam doktora Kalisha, jego metodę i szkolenie kliniczne. Później, dzięki wielu jego szkoleniom, uzyskałam dyplom lekarza medycyny funkcjonalnej. Widziałam wielu proaktywnych pacjentów w mojej praktyce, którzy całkowicie się zmienili.

Następnie ukończyłam najlepszą szkołę, uniwersytet na Florydzie, gdzie zdobyłam tytuł doktora farmacji. Zawsze pasjonowałam się farmacją. W aptece współczułam moim bardzo chorym pacjentom, którzy przychodzili z coraz to dłuższą

listą leków. Bycie pacjentem z przewlekłą chorobą wcale nie jest zabawne, a fakt, że wzięłeś tę książkę do rąk i próbujesz coś zmienić, jest imponujące i zasługuje na szacunek. Moim najlepszym pacjentem jest zawsze aktywny pacjent, który szuka narzędzi do samodzielnego radzenia sobie z chorobą.

Niestety w czasie, kiedy byłam diagnozowana, niewiele stron internetowych dostarczało informacji dotyczących mojej choroby. Nie było blogów, forów ani czatów, w których istniały społeczności IBD. Zapomnij o grupach na Facebooku. Wtedy ich nie było. Choć cenię sobie obfitość informacji na tym portalu społecznościowym, niekiedy mnie on przeraża. Niedawno na jednej z grup na Facebooku zauważyłam kogoś, kto zdecydowanie zalecał połykanie robaków, aby pozbyć się dolegliwości. Czy spróbowalibyście robaków bez nadzoru lekarza?

Przeprowadziłam tyle badań na temat nieswoistego zapalenia jelit i nie sądzę, żebym kiedykolwiek z tym skończyła. Myślę, że to misja, którą będę kontynuowała. Bardzo chciałabym znaleźć sposoby, aby ostatecznie położyć kres IBD i innym chorobom układu pokarmowego. Regularnie czytam literaturę medyczną i śledzę badania z USA i Europy. Medycyna funkcjonalna ma teraz do zaprezentowania o wiele więcej badań i pojawiło się mnóstwo możliwości leczenia choroby Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. Poszukiwanie pierwotnej przyczyny jest bardzo ważne w przypadku, kiedy próbuje się ustalić indywidualny sposób postępowania i leczenia pacjentów z nieswoistym zapaleniem jelit. Osobiście w swojej praktyce wykorzystuję całą tę wiedzę. Metody funkcjonalne, uzupełniające i integrujące nie dotyczą tylko pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna

i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. Strategie te są odpowiednie dla wszelkich zaburzeń układu odpornościowego, takich jak celiakia, chroniczne wrzodziejące zapalenie jelita grubego, IBS itp.

Kiedy eksperymentowałam ze zmianami żywieniowymi w diecie w chorobie Leśniowskiego-Crohna, napotkałam na swojej drodze wiele niepowodzeń. Niektóre pokarmy, które można uznać za najzdrowsze, mogą powodować stan zapalny i ból. Na przykład soja jest nadal uważana za „zdrową żywność”, ale większość pacjentów z nieswoistym zapaleniem jelit nie toleruje jej w swojej diecie. To bardzo ważne, aby wiedzieć, jakie pokarmy powodują ból. Ważne jest, aby prowadzić dziennik. Swoich pacjentów uczę różnych sposobów łagodzenia stanów zapalnych dietą. W zależności od każdego przypadku może być konieczne rozpoczęcie diety eliminacyjnej lub przejście na krótki okres na ścisłą dietę o niskiej zawartości węglowodanów lub nawet półwegetariańską.

Wielu lekarzy nie zgodzi się ze mną. Niektórzy gastroenterolodzy twierdzą, że pacjenci z chorobą Leśniowskiego-Crohna mogą jeść wszystko. Daję im jeszcze kilka lat na uświadomienie sobie, jak ważna jest dieta przeciwzapalna. Dieta przeciwzapalna lub dieta lecznicza z powodzeniem zadziałały u mnie i u moich pacjentów. Myślę, że ważne jest, aby znaleźć lekarza, z którym znajdzie się nić porozumienia. Bądź w centrum leczenia. Pamiętaj, że masz pełną kontrolę nad swoim zdrowiem. Sporządź swoją mapę wizji uzdrawiania. Umieść się w centralnym punkcie na mapie i zgromadź wokół siebie wszystkich lekarzy – oni wokół ciebie, nie ty wokół nich. To twój czas uzdrowienia. Rysując mapę uzdrawiania jelit, wybierając stonowane kolory, umieszczając pozytywne obrazy i co

najważniejsze koncentrując się na leczeniu zamiast na chorobie, zaczniesz przesuwać energię w kierunku uzdrawiania.

Moje pierwsze kliniczne i praktyczne kroki w nauce medycyny funkcjonalnej obejmowały opracowanie funkcjonalnych testów diagnostycznych. Byłam zafascynowana tym, jak interesująca jest ich interpretacja, a po ich zinterpretowaniu, jak dużą różnicę przyniosło uzupełnienie niedoborów u pacjentów z przewlekłą chorobą. Wszystkie rozwiązania z zakresu medycyny funkcjonalnej mogą być uzupełnieniem medycyny tradycyjnej; jedynie stosując podejście integracyjne, można poprawić swój stan. Na przykład możesz być pacjentem przyjmującym lek, który działa na twoje nieswoiste zapalenie jelit. Ten lek poprawił twój stan, poprawił markery stanu zapalnego, czujesz się lepiej i masz mniejszą ilość uciążliwych objawów. Twój cel terapii został osiągnięty, ale zaczął się rozwijać u ciebie niedobór kwasu foliowego spowodowany metotreksatem, niedobór witaminy B<sub>12</sub> przez stosowanie inhibitorów pompy protonowej (IPP) takich jak omeprazol lub lanzoprazol i czujesz się wyczerpany. Dlatego więc odpowiednia suplementacja zatrzyma cię w remisji i dodatkowo uwolni cię od chronicznego odczuwania zmęczenia.

Kiedy wykonywałam testy hormonalne, mając wsparcie mojego mentora podczas bezdusznych wizyt lekarskich, poczułam, że chcę napisać list z podziękowaniami do mojego nauczyciela. Nie wiedziałam, że mój okres może być bezbolesny i nieuciążliwy, dopóki nie zastosowałam protokołów medycyny funkcjonalnej. To mi otworzyło oczy. Chciałam krzyknąć na cały głos: „Dlaczego inne kobiety też tego nie stosują?”. Byłam podekscytowana i czułam się świetnie. Chcę tego samego dla ciebie. Wspaniałe samopoczucie może stać się realne.

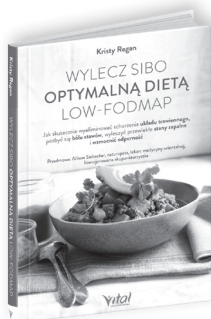


❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

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

## WYLECZ SIBO OPTYMALNĄ DIETĄ LOW-FODMAP

Kristy Regan



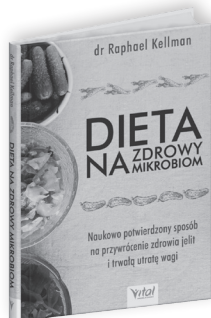
Osoba dotknięta zespołem przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (SIBO) musi zmagać się z wieloma uciążliwymi dolegliwościami, które wpływają negatywnie na komfort i jakość jej życia. Zresztą leczenie i diagnostyka SIBO nie są proste. Podstawą terapii jest oczywiście zdrowe odżywianie. Niestety, wielu pacjentów testuje kolejne diety i rezygnuje z nich, nie będąc zadowolonym z efektów. W książce tej znajdziesz 4-tygodniowy program posiłków, który skutecznie zwalcza uciążliwe objawy i hamuje rozwój choroby SIBO. Bazuje on na zmodyfikowanej diecie low-FODMAP. Jej celem

jest poprawa zdrowia poprzez dostarczenie produktów żywnościowych o dużej zawartości składników odżywczych, łatwo przyswajalnych i szybko trawionych. Pokonaj SIBO dietą!



## DIETA NA ZDROWY MIKROBIOM

dr Raphael Kellman



Doktor Kellman, znany na całym świecie jako „lekarz od mikrobiomu”, opracował pierwszą, pełnowartościową dietę mikrobiomu, która pomaga w odzyskaniu zdrowia jelit i osiągnięciu wymarzonej wagi. Opiera się na spożywaniu owoców, warzyw, chudego białka oraz dużej ilości bogatej w „dobre bakterie” prebiotycznej i probiotycznej żywności. Wyklucza jedynie pokarmy, które powodują choroby i stan zapalny w jelitach. A zachęca do wprowadzenia sfermentowanych produktów spożywczych, takich jak ogórki kiszone czy kapusta, które przywracają równowagę mikroflorze. Podaje różnorodne 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.



ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

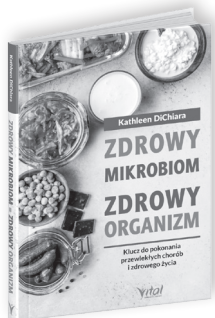
[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35

✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

www.wydawnictwovital.pl

## ZDROWY MIKROBIOM, ZDROWY ORGANIZM

Kathleen DiChiara



Kathleen DiChiara udowadnia, że zdrowy mikrobiom to podstawa i kluczowy element prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jego zachwianie może skutkować pojawianiem się przewlekłych chorób. A to jego skład decyduje, czy jesteśmy zdrowi, czy jednak podatni na choroby, zarówno te łagodne jak i poważne. Z książki dowiesz się, w jaki sposób utrzymać prawidłową równowagę zdrowych bakterii w organizmie i jak naturalnie odbudować zniszczoną florę bakteryjną. Poznasz sposoby na to, jak ustrzec się przykrych dolegliwości związanych z przewlekłymi schorzeniami, poprzez zmianę stylu życia, prawidłową dietę, regenerujący sen, uzdrowienie jelit, redukcję poziomu stresu, a także radzenie sobie z nierównowagą hormonalną. Twoje zdrowie zależy od Twojego mikrobiomu.

## ZESPÓŁ NIESZCZELNEGO JELITA

– UKRYTA PRZYCZYNA...

dr David Brownstein, Jodie Gould



Zespół nieszczęlnego jelita, zwany inaczej LGS ma miejsce, gdy wyściółka jelita cienkiego zostaje uszkodzona, co umożliwia ucieczkę obcych związków do krwiobiegu i skutkuje osłabieniem układu odpornościowego oraz wywołaniem reakcji autoimmunologicznej. Większość lekarzy nie rozumie tego zjawiska, nie rozpoznaje go ani nie potrafi wyleczyć. Szacuje się, że ponad 80 procent osób z przewlekłymi chorobami ma nieszczęlnie jelita, przerost złych bakterii lub zbyt mało dobrych bakterii. W książce znajdziesz niepokojące objawy i sprawdzony program pozwalający usunąć zarówno przyczynę, jak i skutki tych dolegliwości. Poprawa zdrowia jelit pomoże Ci poczuć się lepiej i wyglądać młodziej, usprawni funkcjonowanie mózgu i wyeliminuje niezliczone choroby. Zdrowe jelita – zdrowe ciało!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

## BAKTERIE JELITOWE KLUCZEM DO ZDROWIA!

dr Anne Katharina Zschocke

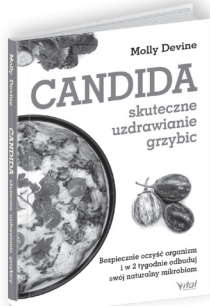


Czy wiedziałaś, że jelita mają wpływ na Twoje samopoczucie, sposób podejmowania decyzji lub aktywność. Tak! Radość, smutek, strach czy spokój są wywoływane przez... jelito! Dlatego tak ważne jest utrzymanie zdrowej flory bakteryjnej! W jaki sposób to zrobić? Odpowiedzi udzieli Ci dr Anne Katharina Zschocke, jedna z największych ekspertek w tym temacie! Opierając się na najnowszych badaniach naukowych nad mikrobiomem, Autorka przedstawi skuteczne sposoby na odbudowę mikroflory oraz odpowiednie jej pielęgnowanie.

Dowiesz się, jakich produktów unikać, a jakie powinny częściej gościć w Twojej kuchni. Odkryjesz, jak dzięki dobrym bakteriom zrzucić zbędne kilogramy oraz dlaczego warto długo przeżuwać pokarm. Klucz do zdrowia kryje się w Twoich jelitach!

## CANDIDA – SKUTECZNE UZDRAWIANIE GRZYBIC

Molly Devine



*Candida albicans* to najczęściej występujący u ludzi patogen. Powoduje szereg objawów, od problemów ze skórą i śluzówką, przez zwiększenie wagi ciała aż po zagrażające życiu ogólnoustrojowe stany zapalne i choroby. Rozrost grzybów *Candida* powodowany jest przez niewłaściwą dietę oraz stosowanie antybiotyków. Autorka, uznana dietetyczka, podpowie Ci, w jaki sposób powstrzymać rozrost grzybów *Candida* i wrócić do zdrowia. Jej holistyczny program obejmuje wyjątkowo proste porady dietetyczne oraz specjalnie dobrane produkty bogate w probiotyki fermentowane, składniki odżywcze,

dobroczynne przeciwutleniacze oraz witaminy i minerały budujące odporność. Ich zadaniem jest nie tylko hamowanie rozrostu *Candida*, ale również wzmocnienie Twojego organizmu. Pokonaj *Candidę* naturalnie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



**Inna Lukyanovsky** jest doktorem farmacji, ekspertem w dziedzinie zdrowia jelit i pacjentką, która odniosła sukces w zmaganiach z chorobą Leśniowskiego-Crohna. Po kilkunastu latach badań nad tą chorobą zainicjowała program pomocy osobom cierpiącym na schorzenia układu pokarmowego. Pracuje również nad znalezieniem pierwotnej przyczyny zaburzeń trawiennych. Odkąd otworzyła swoją praktykę, Real Health Solutions, pomogła setkom pacjentów zmagających się z nieswoistym zapaleniem jelit.

## Zmagasz się z chorobami jelit? Zdrowe odżywianie uwolni Cię od uciążliwych objawów!

Choroba Leśniowskiego-Crohna oraz wrzodziejące zapalenie jelita grubego dotyczą coraz więcej ludzi na świecie. Niestety, konwencjonalna medycyna nie zawsze przynosi pożądane efekty, a przepisywane zwykle w tej sytuacji środki farmakologiczne mają wiele skutków ubocznych. Dlatego warto, abyś wypróbował naturalne terapie proponowane przez medycynę funkcjonalną.

Autorka, korzystając ze swojego bogatego doświadczenia, opracowała skuteczny i bezpieczny 10-tygodniowy program, który wesprze Cię w leczeniu nieswoistego zapalenia jelit (IBD). Przy jego pomocy pokonasz również problemy trawienne, zaburzenia równowagi hormonalnej i inne choroby przewlekłe, z którymi nie radzi sobie tradycyjna medycyna. Z tej książki dowiesz się, jak w prosty sposób zmodyfikować dietę, zmienić nawyki żywieniowe i wprowadzić do jadłospisu naturalne suplementy. Dzięki temu uruchomisz zdolność swojego organizmu do samouzdrawienia.

## Odbuduj swój mikrobiom i usprawnij działanie układu trawiennego!

Patroni:

