

dr David Brownstein
Jodie Gould

ZESPÓŁ NIESZCZELNEGO JELITA

ukryta przyczyna
Twoich dolegliwości

Samodzielna diagnostyka i eliminowanie
źródła przewlekłych chorób

dr David Brownstein
Jodie Gould

ZESPÓŁ NIESZCZELNEGO JELITA

ukryta przyczyna
Twoich dolegliwości

Samodzielna diagnostyka i eliminowanie
źródła przewlekłych chorób

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiwicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Łukasz Głowacki

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-108-7

Heal Your Leaky Gut by David Brownstein, MD with Jodie Gould
Copyright © 2017 by Humanix Books
All rights reserved

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. 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 i 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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie	7
1. Słuchaj głosu swojej intuicji (Co powinieneś robić, aby mieć zdrowe jelita)	19
2. Dolegliwości trawienne	47
3. Ulecz swoje bolące mięśnie i stawy	87
4. Choroby autoimmunologiczne	123
5. Ulga od alergii, astmy, trądziku i innych chorób skóry ..	153
6. Zdrowie jelit to zdrowie mózgu	187
7. Dieta na zdrowe jelita	223
8. Zdrowe odżywianie od dzisiaj!	257
Przypisy	261

Wprowadzenie

Angela, trzydziestotrzyletnia pielęgniarka dyplomowana, przyszła do mnie na wizytę z powodu bólów brzucha, które dokuczały jej od roku. Bóle te zaczęły jej doskwierać po pewnym wyjątkowo stresującym zdarzeniu w jej życiu, z którego nigdy się nie otrząsnęła. Od tamtej pory cierpiała na napady biegunki, zaparcia i wzdęcia. Dobrze czuła się jedynie rano przed zjedzeniem śniadania. Ale gdy tylko pokarm docierał do żołądka, od razu zaczynał się ból. Była u trzech różnych lekarzy i wszyscy postawili tę samą diagnozę: zespół jelita drażliwego. Przepisywali jej różne lekarstwa, które i tak nie działały. Żaden z lekarzy nie rozmawiał z nią o diecie, mimo iż pytała, czy jej zespół jelita drażliwego (tzw. nieszczelne jelito) może być wywoływany jedzeniem, którym się odżywia. Jeden z nich, a mianowicie gastroenterolog, powiedział jej: „To, co pani je, nie ma znaczenia”.

Przyszła do mnie sfrustrowana, że jej stan zdrowia się nie poprawia, i chciała wiedzieć, czy istnieją jakieś alternatywne me-

tody leczenia, które mogłyby jej pomóc. Przebadalem ją oraz dowiedziałem się, na co wcześniej chorowała i jak się odżywiała. Odkryłem, że jej dieta pełna była nabiału, w tym dużych ilości serów i rafinowanych węglowodanów, takich jak chleb i makaron. Kiedy zapytałem, który z pokarmów wywołuje u niej niepożądane objawy, odpowiedziała: „Wszystko, co jem, wywołuje u mnie ból”. Miała bardzo wrażliwy żołądek i nawet lekkie dotknięcie go sprawiało, że jęczała z bólu.

Badania laboratoryjne pokazały, że miała wysoki poziom przeciwciał w swoim organizmie (białka w kształcie dużej litery Y zrekrutowane przez układ odpornościowy w celu identyfikacji i neutralizacji ciał obcych, typu bakterie i wirusy), których obecność była spowodowana dużą ilością kazeiny (białka mleka krowiego) w jej diecie. Wcale mnie to nie zdziwiło, ponieważ większość moich pacjentów ma alergię na kazeinę. Jej badania na obecność *H. pylori* również okazały się pozytywne. Jest to infekcja bakteryjna śluzówki żołądka, którą ma 70 procent ludzi i nawet nie zdaje sobie z tego sprawy, ponieważ nie odczuwają żadnych objawów. Poddałem ją leczeniu ziołami, takimi jak: lebiodka pospolita (oregano), Citricidal (robiony ze skórki grejpfruta) i mastyks – zioło pochodzące z krajów śródziemnomorskich, które według recenzowanych badań działa niemal ze stuprocentową skutecznością w leczeniu *H. pylori*. Powiedziałem Angeli, aby wyeliminowała ze swojej diety nabiał. Kiedy spotkałem się z nią osiem tygodni później, poinformowała mnie, że wszystkie objawy ustąpiły.

Cały czas mam do czynienia z pacjentami, takimi jak Angela, którzy odczuwają ból z powodu nieszczelnego jelita. Przychoǳą do mnie, bo mają już dość swoich chorób, przychoǳą, bo

szukają czegoś (czegokolwiek), co sprawi, że poczują się lepiej i znów będą mogli cieszyć się jedzeniem i życiem. Jeżeli przyjmują leki, a większość z nich przyjmuje, wtedy też odczuwają skutki uboczne ich zażywania. Ja również byłem kiedyś jednym z tych lekarzy, który przepisywał jakiekolwiek „zatwierdzone” leki w nadziei, że poradzą sobie one z danym problemem. Tak postępowałem, zanim nauczyłem się, że stosowanie leków w nadziei, iż poprawią one funkcjonowanie organizmu na dłuższą metę, jest jak wlewanie wody lub soku pomarańczowego zamiast benzyny do baku samochodu i oczekiwanie, że bez problemu będzie on na tym paliwie jeździł.

Moja historia

Od kiedy pamiętam, zawsze chciałem być lekarzem rodzinnym. Pochodzę z tradycyjnego domu, gdzie wszyscy domownicy chodzili do lekarzy i robili to, co oni im zalecali. W mojej rodzinie nikt nie kwestionował kompetencji naszych lekarzy. Więc kiedy poszedłem do college’u na Uniwersytecie Michigan, uczęszczałem na tradycyjny, obowiązkowy kurs dla studentów medycyny, a następnie otrzymałem na Wayne State University w Detroit dyplom lekarza. Zaznaczę, że nigdy też nie kwestionowałem niczego, czego uczono mnie na studiach medycznych.

Pamiętam, że tylko raz przez trzy godziny brałem udział w zajęciach na temat zdrowego odżywiania – i to wszystko. Nie zastanawiałem się nad tym zbyt wiele, ponieważ w trakcie moich studiów nie kładziono nacisku na odżywianie. Stałem się ekspertem w diagnozowaniu chorób i przepisywaniu właściwych leków na ich leczenie. (Nie miałem wtedy pojęcia, że wiele za-

gadnień, z którymi zetknąłem się w szkole medycznej, było błędnych). Wyraźnie pamiętam, jak nieraz mówiłem swoim pacjentom, aby nie kupowali suplementów, bo to strata pieniędzy. Moja teściowa, która była wielką zwolenniczką zdrowego odżywiania i przyjmowania suplementów, dawała mi artykuły do poczytania na temat jednego i drugiego, ale ja niezachwianie trwałem w swoim przekonaniu, że na ich skuteczność nie ma twardych naukowych dowodów. (Ale wiedz, że kiedy zaakceptowałem stosowanie nutraceutyków, teściowa nie omieszkła stałe przypominać mi o moich początkowych wątpliwościach).

Staż specjalizacyjny odbywałem na zatłoczonym oddziale medycyny rodzinnej w Michigan, a potem ze współnikiem rozpocząłem praktykę prywatną na przedmieściach Detroit. Jednak po sześciu miesiącach zacząłem źle sypiać i nie wiedziałem, dlaczego tak się działo. Po wielu nieprzespanych nocach pewnego ranka powiedziałem żonie: „Nie chcę być już lekarzem!”. Miałem wtedy dwadzieścia dziewięć lat, 90 tysięcy dolarów długu do spłacenia, które wziąłem w ramach kredytu studenckiego, a moja żona była w ciąży z naszym pierwszym dzieckiem. „O czym ty mówisz?” – zapytała z niedowierzaniem. (W tym miejscu padło jeszcze kilka innych słów, ale niech pozostaną one między nami).

„Nie podoba mi się sposób, w jaki uprawiam medycynę” – odpowiedziałem. „Jedynie, co robię, to leczę ludzi za pomocą lekarstw, które nie działają, a potem przepisuję im inne leki na skutki uboczne tych, które zażywali wcześniej. Nikomu w ten sposób nie pomagam” – dodałem. „Nie wyobrażam sobie, abym robił to przez następne trzydzieści czy czterdzieści lat”. Żona zasugerowała, abym odbył kolejny staż specjalizacyjny, ale we-

dług mnie nic by to nie zmieniło. Widziała, jak bardzo byłem nieszczęśliwy, ale nie mieliśmy pojęcia, co powinienem zrobić.

Mniej więcej w tamtym czasie mój przyjaciel zasugerował, abym spotkał się z miejscowym kręgarzem, doktorem Robertem Radtke. Nie chciałem iść na tę wizytę, ponieważ swoim pacjentom też zalecałem, aby trzymali się z dala od kręgarzy. Jednak ze względu na problemy ze snem i niepokój, który odczuwałem, umówiłem się na spotkanie na następny tydzień. Kiedy nadszedł czas wizyty u kręgarza, powiedziałem żonie, że ją odwołam, ponieważ według mnie to tylko strata czasu. W końcu po co mam do niego iść, skoro nie wierzę w to, co robi? Żona odpowiedziała, że to byłoby nieładnie, gdybym dzisiaj odwołał wizytę, i że powinienem iść i być uprzejmy.

Jak się okazało, Radtke był bardzo bystrym lekarzem. Wiedział bardzo dużo na temat odżywiania, na którym ja się nie znałem, oraz mówił o leczeniu pacjentów witaminami, minerałami, ziołami oraz przy wykorzystaniu filozofii kręgarskiej. Znał się na zupełnie innych terapiach niż ja. W rzeczy samej nie wiedziałem praktycznie nic na temat terapii, które on z powodzeniem stosował. Dr Radtke podarował mi książkę pt. *Healing with Nutrition* autorstwa alopaty doktora Jonathana Wrighta. Siedziałem do późna w nocy, aby całą ją przeczytać.

Potem postanowiłem nauczyć się tak dużo o medycynie holistycznej, ile mogłem. To było dwadzieścia cztery lata temu, a wtedy materiałów na ten temat nie było zbyt wiele. Musiałem w gruncie rzeczy przeszkolić się na nowo. Wróciłem do moich książek z biochemii i zacząłem studiować mechanizm działania leków, których stosowanie mi wpojono podczas studiów. To, czego się dowiedziałem, zaszokowało mnie. Dowiedziałem się,

że większość leków nie sprzyja procesom fizjologicznym i biochemicznym organizmu, a raczej je hamuje, ponieważ leki zatrzymują enzymy i blokują receptory. Napisałem o tym w mojej książce *Drugs That Don't Work and Natural Therapies That Do!* Niestety, w szkołach medycznych nie uczą, jak poprawiać działanie biochemicznych szlaków organizmu – uczą, jak je blokować.

Po odkryciu tego nowego i dla mnie nowatorskiego sposobu leczenia pacjentów postanowiłem porzucić moją prywatną praktykę lekarską, aby pracować jako lekarz rodzinny w Detroit Medical Center. Mojemu nowemu pracodawcy powiedziałem, że zamierzam praktykować medycynę holistyczną, i choć nie wiedział, co to jest, zgodził się. Natychmiast skontaktowałem się z moim pierwszym pacjentem, a mianowicie moim tatą, który od lat chorował; poprosiłem go, aby przyszedł do mojego gabinetu, ponieważ chciałem zrobić mu badanie krwi. Mój tato był po dwóch atakach serca: pierwszy w wieku czterdziestu lat, a drugi – w wieku czterdziestu dwóch lat. W ciągu następujących dwudziestu lat miał dwie operacje wszczepienia by-passów i wielokrotnie przechodził angioplastykę oraz przyjmował dwanaście różnych leków na cukrzycę, ciśnienie krwi, dusznicę bolesną i podwyższony cholesterol. Dzięki zapoznaniu się z holistycznymi zasadami leczenia postanowiłem najpierw zbadać jego poziom hormonów tarczycy i testosteronu, czego nigdy nie zrobili najlepsi lekarze w mieście. Badania wykazały, że jego poziom testosteronu był poniżej granicy wykrywalności, a poziom hormonów tarczycy znajdował się w dolnym zakresie.

Od razu przepisałem mu naturalne hormony tarczycy i naturalny testosteron. Już po kilku dniach kolor skóry na jego twarzy uległ zmianie, przeszedł z bladego i ziemistego na różo-

wawy. Po siedmiu dniach dusznica bolesna, z którą zmagał się przez dwadzieścia lat, odeszła i nigdy nie wróciła. Miesiąc później lipoproteiny niskiej gęstości (LDL; „zły” cholesterol), które utrzymywały się na poziomie 300 mg/dl (190 mg/dl uznawane jest za poziom wysoki) spadły do 200 mg/dl, mimo iż cały czas był na złej diecie i nie ćwiczył. Gdy zobaczyłem zmiany, jakie zaszły u mojego taty, wiedziałem już, że jestem na właściwej drodze, i że mogę w końcu leczyć ludzi. Od tamtego czasu nie przestaję czytać, studiować i chodzić na szkolenia, ponieważ chcę nauczyć się jak najwięcej jak wspierać zdolność organizmu do utrzymywania optymalnego zdrowia.

Przez kolejne pięć lat praktykowałem medycynę holistyczną, a potem zostałem członkiem wydziału Wayne State University. Była to jedna z pierwszych placówek akademickich w kraju powiązana ze szkołą medyczną, gdzie nauczano medycyny holistycznej. W 1998 roku (wraz z moimi partnerami, doktorami Ng i Nusbaum) założyłem Center for Holistic Medicine w West Bloomfield w stanie Michigan, gdzie obecnie piastuję stanowisko dyrektora medycznego. Miałem pod swoją opieką tysiące pacjentów i napisałem czternaście książek o zdrowiu, które sprzedały się w nakładzie ponad pół miliona egzemplarzy.

Czym jest zespół nieszczelnego jelita?

Zespół nieszczelnego jelita jest wówczas, kiedy dochodzi do uszkodzenia wyściółki jelita cienkiego, wskutek czego do krwiobiegu przedostają się obce związki, a to z kolei wpływa na osłabienie układu odpornościowego i wywołuje reakcje autoimmunologiczne. Istnieje wiele mitów i błędnych teorii na temat

tego, w jaki sposób najlepiej wspierać zdrowie swojego jelita, a wiele z nich pochodzi od gastroenterologów, którzy zajmują się problemami układu wydalniczego człowieka, ale nie wiedzą niczego na temat funkcjonalnych aspektów jelita.

Oto, w jaki sposób to działa. Twoje jelito ma bezpośredni związek ze zdrowiem całego organizmu. Jesteśmy tak ukształtowani, że absorbujemy składniki odżywcze, które wspierają nasze ciało i pomagają nam produkować energię oraz pozbywać się tego, czego nie potrzebujemy lub co jest dla nas toksyczne. Komórki jelita są ze sobą połączone niczym cegły. Przez małe otworki przedostają się składniki odżywcze; przechodzą przez nie również złe cząstki, które potem zostają wydalone. Kiedy masz nieszczelne jelito, w ceglach powstają przestrzenie, przez co cegły się niszczą, a to prowadzi do tego, że wszystko jest wchłaniane, również złe związki. Gdy tak się dzieje, powstaje zapalenie i dochodzi do upośledzenia układu odpornościowego.

Postanowiłem napisać książkę o zespole nieszczelnego jelita, kiedy odkryłem, że wiele chorób moich pacjentów, począwszy od artretyzmu, zespołu jelita drażliwego, refluksu, biegunki, zaparc, chronicznego zmęczenia, fibromialgii, po choroby autoimmunologiczne, wywoływane jest przez tę dziwnie brzmiącą dolegliwość. Jeśli cierpisz na depresję, ból mięśni i stawów, choroby skóry lub ADHD, to też winny temu może być zespół nieszczelnego jelita.

Jako lekarz holistyczny szukam podstawowej przyczyny choroby, a nie po prostu leczę jej symptomy. Z drugiej strony, lekarz konwencjonalny po prostu przepisuje lek, aby pozbyć się choroby, którą zdiagnozował. Niestety, większość leków – powiedziałbym, że ponad 90 procent z nich – nie leczy leżących u podstaw przyczyn choroby.

A jaka jest leżąca u podstaw przyczyna większości chorób? Większość z nich ma swój początek w jelicie. Jeśli twoje jelito nie funkcjonuje prawidłowo, tworzy się grunt pod chorobę. Zespół nieszczelnego jelita to bardzo rzadko rozpoznawana choroba, ponieważ lekarze nie rozumieją, w jak wielkim stopniu jedzenie, które spożywamy, wpływa na nasze zdrowie. Nawet pacjentom z wrzodami i zapaleniem okrężnicy mówi się, że ich stan się nie poprawi po zmianie diety na lepszą, i przepisuje się im leki. Prawda jest taka, że wszystko, co jemy, wpływa na naszą równowagę hormonalną i żywieniową. W kolejnych rozdziałach będę tłumaczył, w jaki sposób jelito – tak samo jak mózg, serce i wątroba – musi być odpowiednio odżywiane, aby mogło dobrze funkcjonować. Mówiąc wprost, jeśli masz niezdrowe jelito, ucierpi na tym twój układ odpornościowy. Dowiesz się również następujących kwestii:

- Jakie są powszechne objawy zespołu nieszczelnego jelita.
- O jakie badania poprosić swojego lekarza, by poprawnie zdiagnozować chorobę.
- Jaka jest różnica pomiędzy bakteriami dobrymi a złymi.
- Na co wskazuje rozrost bakterii w jelicie i jak stosować prebiotyki i probiotyki.
- Najlepsze sposoby leczenia i terapie na choroby mające związek z zespołem nieszczelnego jelita.
- Jak w sposób naturalny uzupełniać niedobór hormonów, minerałów i witamin.
- Otrzymasz porady dotyczące stylu życia, który zapewni ci optymalne zdrowie.
- Powiem ci też, jaka jest idealna dieta dla twoich jelit i ogólnego zdrowia.

Większość ludzi z chorobami przewlekłymi ma problemy z jelitami i między innymi dlatego są chorzy. Niestety, tradycyjni lekarze nie rozumieją, czym jest zespół nieszczelnego jelita, a jeszcze mniej znają się na tym, jak zdiagnozować i leczyć tę chorobę. Szacuję, że ponad 80 procent ludzi z chorobami przewlekłymi ma nieszczelne jelita, jest w nich zbyt dużo złych bakterii albo za mało dobrych.

Oprócz podzielenia się z tobą najlepszymi terapiami naturalnymi i sposobami leczenia twoich problemów zdrowotnych, będę opisywał również prawdziwe historie pacjentów, których wyleczyłem, i powiem ci, dlaczego wiele leków albo nie działa, albo sprawia, że stajemy się jeszcze bardziej chorzy. Przede wszystkim firmy farmaceutyczne nie potrafią wytwarzać substancji naturalnych, takich jak witaminy, ale potrafią przekształcać substancje naturalne tak, że stają się one obce, gdy zostają wchłonięte przez organizm. Organizm nie potrafi utylizować lub oczyszczać substancji obcych w lekach, dlatego osoby przyjmujące je doświadczają niepożądanych objawów. Ponieważ teraz dobrze znam się na rzeczy, nie dziwi mnie fakt, że skutki uboczne przyjmowanych leków to zabójca numer trzy w Stanach Zjednoczonych – szacuje się, że każdego roku na skutek niepożądanych reakcji wywołanych lekami umiera ponad 160 tysięcy Amerykanów¹. W przeciwieństwie do leków, naturalne substancje odżywcze są bardzo bezpieczne. Nie zanotowano żadnego zgonu w ciągu roku na skutek stosowania terapii substancjami odżywczymi, które w sposób naturalny występują w jedzeniu i mogą być bezpiecznie wchłaniane, utylizowane i ponownie wykorzystywane przez organizm.

Po dwudziestu pięciu latach praktykowania medycyny holistycznej bez wahania mogę stwierdzić, że poprawienie zdrowia jelit i przyjmowanie mniejszych ilości leków pomoże ci czuć się lepiej i wyglądać młodziej, usprawni funkcjonowanie twojego mózgu i pozwoli ci pozbyć się różnych problemów zdrowotnych. Ta książka dostarczy ci wszelkich potrzebnych informacji, abyś mógł zmienić to, co robisz teraz, żeby mieć zdrowe jelita i dzięki temu być ogólnie zdrowszym i mieć lepsze samopoczucie. Jest tylko jeden wymóg – musisz przestrzegać programu! Jak niedługo się dowiesz, za każdym razem, gdy pacjent zjada ten zakazany słodki lub słony przysmak, którego kiedyś łaknął, dosłownie nie może go strawić. Jeśli będziesz postępował wedle moich rad, przyrzekam, że będziesz się czuł jak nowo narodzony (a także stracisz trochę niechcianych kilogramów – to kolejny pozytywny efekt uboczny leczenia zespołu nieszczelnego jelita).

Zapraszam cię do odwiedzenia mojej strony internetowej i bloga pod adresem <http://www.drbrownstein.com>, aby zapoznać się z najnowszymi terapiami naturalnymi i dać mi znać, co ci dolega. Chciałbym dowiedzieć się, jak bardzo poprawiło się twoje życie po przeczytaniu tej książki i zastosowaniu się do rad w niej zawartych i jak w końcu możesz cieszyć się każdym dniem wolnym od bólu i zmartwień.

Za Twoje zdrowie!

doktor David Brownstein

1

Słuchaj głosu swojej intuicji (Co powinieneś robić, aby mieć zdrowe jelita)

Przyszłość medycyny zależy od chęci lekarzy do słuchania, do wykorzystywania pożywienia i ruchu jako narzędzi służących zdobywaniu zdrowia i do nieszablonowego postępowania.

– doktor Robynne Chutkan, autorka *Gutbliss*
oraz założycielka Digestive Center for Women

Zanim przejdę do omawiania różnych chorób związanych z występowaniem zespołu nieszczelnego jelita, najpierw przedstawię ci podstawowe informacje o twoim jelicie i wygłoszę mowę dopingującą cię i przygotowującą do podróży ku lepszymu zdrowiu. Ponieważ każdy pacjent jest inny, nie istnieje jedna, uniwersalna metoda leczenia, zatem będziesz musiał spotkać się ze swoim lekarzem (najlepiej takim od medycyny holistycznej), aby postawił odpowiednią diagnozę i zalecił stosowne leczenie. Przypadki opisane w tej książce pomogą ci zrozumieć, co trzeba

robić, aby uleczyć nieszczelne jelito. Oprócz tego zapoznasz się ze znakomitymi rezultatami leczenia, których przez lata byłem świadkiem.

Dobra wiadomość jest taka, że holistyczne leczenie chorób związanych z zespołem nieszczelnego jelita (i każdych innych chorób również) jest bezpieczniejsze, szybsze i ma bardziej długofalowe działanie niż większość terapii lekami. Jak w przypadku mojego ojca, zmiany możesz zobaczyć i odczuć niemal natychmiast, a jeśli będziesz przestrzegał zaleceń programu, rezultaty mogą trwać do końca życia. Jednak niektóre kwestie przedstawione w tej książce, jak na przykład zmiana diety, będą wymagały od ciebie odwagi. Tak, to prawda – trzeba być twarde, aby oczyścić swoje jelita! Zmiana nawyków żywieniowych to jedna z najtrudniejszych spraw do wykonania przez moich pacjentów, i to bez względu na to, jak bardzo są chorzy, kiedy do mnie przychodzą.

Wielu ludziom może być trudniej wyrzec się rafinowanego cukru i soli, które znajdują się w tak wielu produktach spożywczych, niż papierosów. I nie jest to przypadek. Producenci żywności rozumieją chemiczne zmiany zachodzące w naszych mózgach, kiedy jemy słodkie płatki śniadaniowe, przetworzone jedzenie lub pakowane desery. Składniki dodawane do ich produktów mają cię uzależnić, abyś chciał więcej. Nie wini się, jeżeli będziesz miał problemy z oczyszczeniem swojej diety. Jeśli będzie ci to przychodziło z trudem, możesz pomału odzwyczajając się od zakazanych pokarmów, zamiast robić to gwałtownie. W części „Dieta na zdrowe jelita” powiem ci, które pokarmy i napoje najlepiej spożywać, a których unikać. Nie będziesz się czuł, jakby ci czegoś brakowało – w istocie będziesz się czuł od-

rodzony. Wiedz jednak, że twoje zdrowie, a w niektórych przypadkach i twoje życie może zależeć od oczyszczenia twojej diety i zrównowżenia układów hormonalnego i żywieniowego. Oto, co musisz wiedzieć, zanim zrobisz pierwszy krok.

Badania

Kiedy idziesz do lekarza na badanie kontrolne, wtedy lekarz cię zważy i zmierzy ciśnienie krwi, być może też zleci ci wykonanie badania pojemności płuc i morfologię, aby sprawdzić, czy poziom różnych substancji w krwi znajduje się w prawidłowym przedziale, jak na twój wiek, rasę i płeć. Twoje wyniki badań mogą wykraczać poza normalny zakres z wielu powodów. Nieprawidłowe wyniki mogą świadczyć o występowaniu zaburzenia lub choroby. Inne czynniki, takie jak: dieta, cykl menstruacyjny, poziom aktywności fizycznej, spożywanie alkoholu i przyjmowanie leków (zarówno tych na receptę, jak i bez recepty) – mogą również przyczyniać się do nieprawidłowych wyników.

Wszystkich moich pacjentów kieruję na badania krwi, dzięki którym również sprawdzam poziom hormonów i składników odżywczych, co pomaga mi dowiedzieć się więcej o ich ogólnym zdrowiu i zdrowiu ich jelit oraz wcześniej wykryć potencjalne problemy. Lekarz powinien omówić z tobą wyniki badań, zwłaszcza jeśli są one nieprawidłowe.

Zakresy norm w podstawowym badaniu krwi

Typowe, rutynowe badania krwi sprawdzają liczbę białych i czerwonych krwinek, a także poziom hemoglobiny. Tego rodzaju ba-

danie może pozwolić wykryć anemię, infekcję, zapalenie, a nawet raka. Możesz również zrobić sobie badanie, które nazywa się podstawowym panelem metabolicznym, aby sprawdzić stan swojego serca, nerek i wątroby poprzez zapoznanie się z poziomem glukozy, wapnia i elektrolitów we krwi. Możesz też zlecić profil lipoproteinowy, który pokaże ci poziom tłuszczów w krwi, to jest poziom „dobrego” cholesterolu (HDL – lipoproteina wysokiej gęstości), poziom „złego” cholesterolu (LDL – lipoproteina niskiej gęstości) i trójglicerydów. Na wynikach zazwyczaj znajduje się informacja, czy mieścisz się w zakresie normalnym, czy nieprawidłowym, a zatem zwracaj uwagę na te czerwone flagi i porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, co te wyniki oznaczają. Nie pozwól, aby słowa „wszystko jest dobrze!” rozpoczynały i kończyły twoją rozmowę z lekarzem – jeśli czegoś nie rozumiesz, pytaj! (Zobacz: „Dziesięć kwestii dotyczących wyników twoich badań, o których twój lekarz może ci nie mówić” na stronie 24).

Badanie	Normalny zakres wyników*
Eryocyty (stężenie zmienia się w zależności od wysokości nad poziomem morza)	Mężczyzna: 5-6 milionów komórek/mcL Kobieta: 4-5 milionów komórek/mcL
Leukocyty	4500-10 000 komórek/mcL
Trombocyty	140 000-450 000 komórek/mcL
Hemoglobina (stężenie zmienia się w zależności od wysokości nad poziomem morza)	Mężczyzna: 14-17 g/dl Kobieta: 12-15 g/dl
Hematokryt (stężenie zmienia się w zależności od wysokości nad poziomem morza)	Mężczyzna: 41-50 procent Kobieta: 36-44 procent
Średnia objętość krwinki czerwonej	80-95 femtolitrów**

* komórki/mcL = liczba komórek na mikrolitr; g/dl = gramy na decylitr. Uwaga: Wszystkie wartości w tej części są podane wyłącznie dla osób dorosłych. Jeśli chcesz poznać wartości badań krwi u dzieci, porozmawiaj o tym z lekarzem swojego dziecka.

** Femtolitr to miara objętości.

Glukoza we krwi

W poniższej tabeli przedstawiam zakresy poziomu glukozy we krwi po 8-12 godzinach poszczenia (niejedzenia). Wskazuje zakres normalny i nieprawidłowy, co jest oznaką stanu przedcukrzycowego lub cukrzycy.

Stężenie glukozy (mg/dl)*	Diagnoza
70-99	Stan prawidłowy
100-125	Stan przedcukrzycowy
126 i więcej	Cukrzyca**

* mg/dl = miligramy na decylitr.
 ** Badanie powtarzane jest następnego dnia w celu potwierdzenia wyników.

Panel lipoproteinowy

W tabeli poniżej wskazuję zakresy poziomu cholesterolu całkowitego, cholesterolu LDL i cholesterolu HDL po 9-12 godzinach poszczenia. O poziomach cholesterolu więcej będę pisał w dalszej części książki.

Poziom cholesterolu całkowitego	Kategoria cholesterolu całkowitego
Poniżej 200 mg/dl	Pożądana
200-239 mg/dl	Granicznie wysoka
240 mg/dl i więcej	Wysoka
Poziom cholesterolu LDL	Kategoria cholesterolu LDL
Poniżej 100 mg/dl	Optymalna
100-129 mg/dl	Prawie optymalna/Ponadoptymalna
130-159 mg/dl	Granicznie wysoka
160-189 mg/dl	Wysoka
190 mg/dl i więcej	Bardzo wysoka

Poziom cholesterolu HDL	Kategoria cholesterolu HDL
Poniżej 40 mg/dl	Główny czynnik ryzyka dla choroby serca
40-59 mg/dl	Im więcej, tym lepiej
60 mg/dl i więcej	Uważa się, że chroni przed chorobą serca

Źródło: NIH

Dziesięć kwestii dotyczących wyników badań, o których twój lekarz może ci nie mówić

1. **Lekarze czasami pomijają dobre wiadomości.** Jeśli twoja morfologia krwi, biochemia i poziom cholesterolu nie wykraczają poza normy, prawdopodobnie nikt z gabinetu lekarza nie zadzwoni do ciebie, aby poinformować cię o wynikach, albo dostaniesz kopię wyników na e-mail ze skąpym lub też żadnym opisem. Dokładnie przyjrzyj się wynikom badań i sporządź listę pytań, które będziesz chciał na ich temat zadać lekarzowi podczas kolejnej wizyty. Zapytaj, czy nastąpiły jakieś zmiany od czasu poprzednich, takich samych badań, i co te zmiany oznaczają.
2. **To, co uznaje się za „normalne”, jest inne w przypadku kobiet i inne w przypadku mężczyzn.** Jeśli porównasz swoje wyniki badań krwi z wynikami innej osoby, możesz być zaskoczony, widząc w nich różnice, które są zależne od płci. Na przykład normalna liczba erytrocytów w morfologii krwi u mężczyzn wynosi 5-6 milionów komórek w mikrolitrze. Liczba ta jest niższa u kobiet przed menopauzą i wynosi 4-5 milionów, prawdopodobnie w wyniku utraty krwi w czasie menstruacji.

- 3. Wyniki mogą mieć różne znaczenie w zależności od wieku.** Normalny poziom hemoglobiny różni się w zależności od wieku – u dzieci jest on niższy, a u dorosłych wyższy. Wiek ma również wpływ na poziom cholesterolu. Powszechny pogląd jest taki, że większość ludzi, zwłaszcza mężczyźni po czterdziestym piątym roku życia i kobiety po pięćdziesiątym piątym roku życia, powinna mieć cholesterol LDL na poziomie 160-190 mg/dl lub więcej. Ale to nie cholesterol jest przyczyną chorób serca, natomiast leki obniżające jego poziom (statyny) wcale w znacznym stopniu nie zmniejszają ryzyka powstania chorób serca. W dalszej części książki będę pisał o związku pomiędzy wysokim poziomem cholesterolu a chorobą serca.
- 4. „Pozytywny” wynik badań wcale nie musi być dobrą wiadomością.** Niektóre badania krwi skupiają się na wyszukiwaniu chorób przez odnajdywanie markerów molekularnych (DNA lub białek) w próbce krwi. Badanie uznawane jest za „pozytywne”, kiedy zostaje odnaleziony poszukiwany marker choroby. W takich wypadkach pozytywny wynik badania oznacza, że możesz mieć chorobę wywołaną zespołem nieszczelności jelita lub z innej przyczyny.
- 5. „Negatywny” wynik badania to zazwyczaj dobra wiadomość.** Jeśli chodzi o badania krwi, wynik *negatywny* nie oznacza „zły”. Wynik negatywny mówi, że badanie nie wykryło tego, czego szukało, czyli na przykład markera choroby lub czynnika ryzyka zagrażającego zdrowiu. Jeśli wykonałeś badanie krwi w celu odnalezienia choroby infekcyjnej

(na przykład wirusowego zapalenia wątroby typu C), wynik negatywny jest wynikiem dobrym, gdyż oznacza, iż w badaniu nie wykryto śladów infekcji.

- 6. Fałszywie pozytywne wyniki mogą się zdarzyć.** Oznacza to, że wyniki pierwszego badania przesiewowego często muszą być potwierdzone przez drugie badanie przesiewowe, które zwykle jest bardziej szczegółowym badaniem mającym wykazać, czy wyniki są trafne i czy coś zagraża twojemu zdrowiu. Zatem jeśli za pierwszym razem otrzymasz wynik „pozytywny”, nie panikuj. Poproś o kolejne badanie, a jeśli okaże się to konieczne, to zrób później jeszcze jedno badanie, aby być pewnym, że wyniki są prawidłowe. Choć rzadko, ale zdarza się, że czasami możesz otrzymać wynik cudzego badania krwi.
- 7. Fałszywie negatywne wyniki badań mogą również się zdarzyć.** Niestety, może się zdarzyć również na odwrót, a mianowicie badanie może nie wykazać dowodów istnienia choroby, choć w rzeczywistości możesz być chory. Użyjmy jeszcze raz przykładu z wirusowym zapaleniem wątroby typu C: wyniki badań mogą okazać się negatywne, ale kilka miesięcy wcześniej mogłeś być wystawiony na działanie wirusa i chociaż o tym nie wiesz, możesz być zakażony. Wykonanie kolejnego badania to dobry pomysł, zwłaszcza jeśli martwisz się, że byłeś narażony na infekcję.
- 8. Wartości badań mogą być inne w różnych laboratoriach.** Zakresy wartości referencyjnych danego laboratorium opie-

rają się na wynikach badań wielu pacjentów, którzy wcześniej robili sobie badania w danym laboratorium. To, co w jednym laboratorium uznawane jest za zakres normalny, w innym może wyglądać inaczej. Jeśli wyniki twoich poprzednich badań różnią się od tych najświeższych, może być tak, że lekarz wysłał twoje próbki krwi do zbadania w innym laboratorium, a zatem powinieneś go o to zapytać.

9. Nieprawidłowe wyniki nie muszą być rezultatem choroby.

Wyniki badań wykraczające poza normy w danym laboratorium mogą prowadzić do postawienia diagnozy istnienia choroby bądź zaburzenia. Ale są inne powody, które mają wpływ na nieprawidłowe wyniki badań. Jeśli na dzień przed badaniem stężenia glukozy we krwi jadłeś ciasto, piłeś alkohol lub brałeś niektóre leki, wtedy twoje wyniki mogą być tymczasowo nieprawidłowe.

10. Błędy się zdarzają. Choć pomieszanie próbek z pobraną krwią pacjentów zdarza się rzadko, jednak czasami ma to miejsce. Kiedyś *ABC News* donosiło o przypadku pomieszczenia próbki krwi na badanie obecności wirusa HIV z próbką krwi innego pacjenta. Sposób, w jaki pracownicy laboratorium obchodzą się z twoją próbką krwi przed badaniem, również może mieć wpływ na wynik. Powiedzmy, że technik laboratorium potrząśnie probówką z pobraną krwią. To może spowodować, że komórki krwi się otworzą i uwolnią swoją zawartość, a to potencjalnie może zmienić wyniki badania.

Historia diety

Jedną z najważniejszych rzeczy, którą robię podczas wizyty pacjenta w moim gabinecie, oprócz oczywiście wykonania badania krwi i innych badań, jest zapoznanie się z historią jego diety. Kiedy ostatni raz twój lekarz pierwszego kontaktu zapytał cię o twoją dietę? Jest wiele chorób, których nie da się zdiagnozować wyłącznie za pomocą badań krwi, a zatem jest to istotna część pomagająca określić, czy nieszczelność jelita jest przyczyną twoich problemów zdrowotnych. Wypytyuję pacjentów o wszystko, co jedzą i piją podczas śniadania, obiadu, kolacji i w trakcie czasu na przekąski. Ilość wody, którą wypijasz, jest niezmiernie ważna dla twojego zdrowia (całkiem możliwe, że nie pijesz tyle wody, ile trzeba, a istnieje łatwy sposób obliczenia, jaką ilość wody powinieneś wypijać na swoją wagę ciała; zajrzyj na stronę 36).

Uwaga: Personel medyczny, w tym lekarze, może się mylić, a więc zawsze przyjmuj postawę aktywną, jeśli chodzi o twoje zdrowie, i dbaj o nie sam najlepiej, jak potrafisz! I nie bój się kwestionować wyników badań z laboratorium, które wydają ci się niepoprawne.

Większość moich pacjentów jest na tak zwanej standardowej diecie amerykańskiej, która wpędza ludzi w choroby, gdyż składa się ze zbyt dużej ilości węglowodanów i produktów rafinowanych, w skład których wchodzi przede wszystkim rafinowany cukier, ziarna i mąka. Dieta ta prowadzi do niedoboru składników odżywczych, co z kolei może prowadzić do złego funkcjonowania

układu odpornościowego i przygotowywać grunt pod zespół nieszczelnego jelita, które wywołuje szereg chorób opisanych w tej książce. Z siódmego rozdziału dowiesz się, w jaki sposób zbilansowana dieta z odpowiednią ilością białka, tłuszczów i wę-

głowodanów dostarcza organizmowi podstawowych surowców potrzebnych do utrzymania zdrowia jelita i układu odpornościowego. To pierwsza linia obrony przeciwko zespołowi nieszczelnego jelita, która pozwoli ci rozpocząć proces zdrowienia.

Poniżej znajduje się przykładowy kwestionariusz, który dostają moi pacjenci:

Kwestionariusz żywieniowy

- Co jesz na śniadanie?
- Co zazwyczaj jesz na obiad?
- Co zazwyczaj jesz na kolację?
- Co lubisz sobie przegryzać?
- Ile wody dziennie wypijasz (w mililitrach lub szklankach)?
- Czy pijesz mleko?
- Ile kawy dziennie wypijasz (w mililitrach)?
- Ile i jaką herbatę pijesz codziennie?
- Ile codziennie wypijasz napojów gazowanych?
- Czy pijesz sok owocowy i ile wypijasz go w ciągu dnia?
- Ile drinków alkoholowych codziennie wypijasz?
- Czy masz jakieś alergie pokarmowe? Jeśli tak, to jakie?

Badania włosów:

wykrywanie niedoboru składników odżywczych

Kolejnym znakomitym sposobem sprawdzenia, czy moi pacjenci cierpią na niedobór składników odżywczych, jest wykonanie badania włosów. W ciele znajduje się wiele różnych minerałów, a dzięki utrzymaniu odpowiedniego ich poziomu w organizmie oraz dbaniu o to, aby był on wolny od toksyn, możesz zapobie-

gać chorobom i niedoborowi składników odżywczych. Poproś lekarza o skierowanie na badanie włosów, aby móc stwierdzić, czy musisz coś zmienić w swoim stylu życia i diecie, na przykład wyeliminować toksyny lub zacząć przyjmować suplementy w celu zmniejszenia niedoboru minerałów. Oto, jakie znaczenie mają badania włosów, i dlaczego mogą pomóc w leczeniu zespołu nieszczelnego jelita:

- W twoich włosach zawarta jest historia twojej choroby, podobnie jak w wynikach badań krwi. Człowiek ma na głowie przeciętnie 90-150 tysięcy kosmyków włosów, które wydłużają się o 1,3 centymetra w ciągu miesiąca. W białku włosów odkładają się minerały, a nawet toksyny. Włosy są niczym magazyn, w którym znajduje się biochemiczny zapis stanu składników odżywczych pacjenta z wielu miesięcy. Wszystko, czego trzeba, to kosmyk włosów, aby dzięki niemu móc określić, czy u danej osoby występuje niedobór składników odżywczych. Badanie włosów daje mi ogólny obraz zdrowia pacjenta i informuje o rzeczywistych niedoborach występujących w jego organizmie. Jest to nieinwazyjna i ekonomiczna metoda określania poziomu minerałów i wykrywania toksyn w organizmie, a w niektórych przypadkach może być dokładniejsza niż badanie krwi czy moczu.

Badanie stolca

Wiem, że brzmi to nieprzyjemnie, ale badanie próbki stolca, będące serią testów kału, to kolejny znakomity sposób na zdiagnozowanie niektórych chorób trapiących przewód pokarmowy. Do chorób tych należy słaba absorpcja składników odżywczych

na skutek zespołu nieszczelnego jelita; infekcja pasożytnicza, wirusowa lub bakteryjna oraz rak.

Jeśli nigdy przedtem nie robiłeś sobie takiego badania, które powinno być częścią corocznego badania kontrolnego, wiedz, że próbkę stolca można pobrać w domu, umieścić ją w czystym pojemniku, a następnie wysłać pocztą do laboratorium. W laboratorium przyjrzą się jej pod mikroskopem oraz wykonają analizę chemiczną i mikrobiologiczną: poszukają krwi utajonej, tłuszczu, włókien, żółci, białych krwinek i cukrów; pH stolca (odczyn pH, który mówi, jak kwasowa lub zasadowa jest dana substancja) też można zmierzyć. Sprawdza się również „kulturę” stolca, aby dowiedzieć się, czy to bakterie powodują infekcję.

Po co robić to badanie?

Badanie stolca robi się po to, aby:

- zidentyfikować choroby przewodu pokarmowego, wątroby i trzustki (Niektóre enzymy w stolcu pozwalają określić, jak funkcjonuje trzustka).
- odnaleźć przyczyny objawów chorobowych w przewodzie pokarmowym, takich jak biegunka, nadmierne gazy, nudności, wymioty, utrata apetytu, wzdęcia, bóle brzucha i skurcze.
- zbadać słabą przyswajalność składników odżywczych w przewodzie pokarmowym, stan ten nazywa się zespołem złego wchłaniania (W celu przeprowadzenia tego badania próbki kału zbierane są przez okres 72 godzin, a następnie dokonywana jest ich analiza pod kątem obecności tłuszczu, a czasami włókien mięsa [patrz przykład na następnej stronie]).
- określić poziom dobrych i złych bakterii, a także drożdży i pasożytów.

Poniżej znajduje się przykładowe badanie laboratoryjne z laboratorium Genova Diagnostics, które często zlecam pacjentom, aby dowiedzieć się, czy cierpią na zespół nieszczelnego jelita:

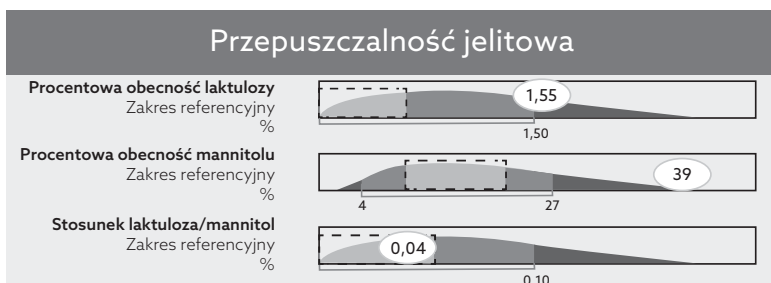
Pacjent: Przykładowy pacjent

Wiek:

Płeć:

MRN:

PRZYKŁADOWY WYNIK



Komentarz

Wynik badania próbki pacjenta przed wypiciem roztworu był poniżej granicy wykrywalności (<0,08 mmol/L). Dlatego w celu wyliczenia procentowej obecności mannitolu po obciążeniu roztworem użyto wartości 0,079 jako wartości mannitolu przed wypiciem roztworu.

Badanie zostało przeprowadzone i jego wyniki określone przez GSDL Inc. Badanie to nie zostało zatwierdzone przez FDA.

Zakres referencyjny jest statystycznym przedziałem reprezentującym 95 procent, czyli 2 odchylenia standardowe, populacji referencyjnej.

Jedno odchylenie standardowe jest statystycznym przedziałem reprezentującym 68 procent populacji referencyjnej. Wartości pomiędzy jednym a dwoma odchyleniami standardowymi nie są z konieczności nieprawidłowe. Zalecana jest korelacja kliniczna (patrz przykład poniżej).

Wynik w zakresie referencyjnym, ale wykraczający poza 1-80



Zakres referencyjny

Komentarz ten przeznaczony jest dla lekarza w celach edukacyjnych i nie powinno się go odczytywać jako diagnozy czy zalecenia do leczenia. Stawianie diagnozy i podejmowanie decyzji o leczeniu należy do obowiązków lekarza.

Analiza stolca pod kątem trawienia pomaga określić, czy pokarm jest odpowiednio trawiony w jelitach. Badanie to może dowieść zdrowia jelit poprzez identyfikację bakterii zarówno dobrych, jak i złych, a także drożdży i pasożytów. Po zebraniu tych wszystkich informacji można opracować plan leczenia, aby przywrócić jelitom zdrowie. Dzięki temu poprawi się jakość trawienia i wzmocni układ odpornościowy, ponieważ ponad połowa komórek układu odpornościowego znajduje się w jelitach.

Jak się przygotować

Aby jak najlepiej przygotować się do tego badania, powinieneś unikać przyjmowania niektórych leków. Należałoby na tydzień lub dwa przed poddaniem się badaniu przestać brać lekarstwa zobojętniające kwas, leki przeciwbiegunkowe, przeciwpasozytnicze, antybiotyki, środki przeczyszczające czy niesteroidowe leki przeciwzapalne. Nie zapomnij, aby przed poddaniem się jakimkolwiek badaniom powiedzieć lekarzowi o wszystkich lekach na receptę i bez recepty, które przyjmujesz. Jak w przypadku wszystkich badań, zapytaj lekarza, w jaki sposób masz się przygotować i jakie znaczenie mają wyniki¹.

Badanie rentgenowskie przewodu pokarmowego

Tego rodzaju badania są zazwyczaj przeprowadzane przez gastroenterologa specjalizującego się w problemach przełyku, żołądka i dwunastnicy (przeczytaj o dolegliwościach żołądkowych w rozdziale 2.). Badanie to pozwala lekarzowi sprawdzić górną i środkową część przewodu pokarmowego przy wykorzystaniu środka kontrastującego takiego jak bar (płynna forma miękkie-