

JELITOWA REWOLUCJA

ODZYSKAJ ZDROWIE, ŻYJ DŁUGO
I JEDZ TO, CO LUBISZ



DR N. MED. MAGDALENA CUBAŁA-KUCHARSKA

Dr n. med. Magdalena Cubała-Kucharska

JELITOWA REWOLUCJA

**ODZYSKAJ ZDROWIE, ŻYJ DŁUGO
I JEDZ TO, CO LUBISZ**

TYTUŁ:

Jelitowa rewolucja. Odzyskaj zdrowie, żyj długo i jedz to, co lubisz

Autorka: Dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska

Redakcja i korekta: Katarzyna Borucka

Korekta po składzie: Magdalena Smycz,

Katarzyna Rzeczkowska - Kwestia Znaku

Wydawca: Dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska

Książka powstała przy wsparciu eBookKnij to

Dystrybucja: www.eBOOKnijto.com.pl

Skład i oprawa graficzna: Nomads Media

Okładka: Nomads Media

Grafika na okładce: Freepik

ISBN: 978-83-972235-1-6

Pytania, sugestie, opinie?

Napisz do mnie: info@drcubala.com

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autorka oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.



STRONA WWW



INSTAGRAM



FACEBOOK



YOUTUBE

SPIS TREŚCI

PRZYWITANIE

WITAJ DROGI CZYTELNIKU **7**

WSTĘP

SŁOWO OD DR. ŁUKASZA SOBKOWIAKA **15**

ROZDZIAŁ 1

CHOROBA ZACZYNA SIĘ W JELITACH **21**

ROZDZIAŁ 2

DLACZEGO MAM BRZUCH JAK BALON? **29**

ROZDZIAŁ 3

DYSBIOZA, CZYLI PROSZĘ SIĘ TAK NIE TŁOCZYĆ! **37**

ROZDZIAŁ 4

A TERAZ PROSZĘ DMUCHNAĆ W BALONIK, CZYLI
TEST NA SIBO. JAK DIAGNOZOWAĆ DYSBIOZĘ? **59**

ROZDZIAŁ 5

„TO JA, TWÓJ OBIAD!
OTWÓRZ USTA I POWIEDZ MNIAM!” **85**

ROZDZIAŁ 6

ALERGIE I NIETOLERANCJE POKARMOWE **139**

ROZDZIAŁ 7

ODPORNOŚĆ ZACZYNA SIĘ W JELITACH **191**

ROZDZIAŁ 8

CO NAM LEŻY NA WĄTROBIE? **246**

ROZDZIAŁ 9

MÓZG POD PRESJĄ **282**

ROZDZIAŁ 10

KONIEC, CZYLI POCZĄTEK. JAK PO NITCE DO KŁĘBKA
DOJŚĆ DO TEGO, CO CHORUJE W JELITACH? **316**

ROZDZIAŁ 11

STYL ŻYWIENIA TO STYL ŻYCIA **334**

BIBLIOGRAFIA **363**

PRZYWITANIE

WITAJ DROGI CZYTELNIKU



„The road to health is paved with good intestines!”
(„Droga do zdrowia wybrukowana
jest silnymi jelitami!”)

Sherry A. Rogers

Jeśli sięgnęliście po tę książkę, na pewno interesujecie się tematyką zdrowia i tym jak mocno wpływają na nie jelita. Dziś o chorobach jelit jest bardzo głośno, choć nie do końca kojarzymy, w jaki sposób łączą się z innymi narządami i jak wpływają na funkcjonowanie organizmu.

Obecnie coraz częściej sięgamy do starożytnej koncepcji, pochodzącej jeszcze od Hipokratesa, która brzmi: „Wszystkie choroby mają początek w jelicie”. Zgadzam się z tym! Cieszy mnie, że starożytny koncept powraca, a wraz z nim większa świadomość społeczna. Zdrowie często zaczyna się

i kończy w jelitach, więc pamiętajmy, że odżywianie jest podstawową funkcją życiową. W ciągu ewolucji wykształciliśmy systemy, które nam tę funkcję umożliwiają, w tym całe obszary centralnego układu nerwowego.

Choroby jelit objawiają się w bardzo różny sposób. Nie tylko w postaci bólu brzucha i wzdęć! Coraz więcej dziś mówi się o związku jelit z zaburzeniami odporności, zmianami endokrynologicznymi, a nawet... z chorobami psychicznymi. Bardzo często toksyny z jelit i toczące się w nich procesy immunologiczne wywołują zespół przewlekłego zmęczenia, osłabienie, mgłę mózgową. W rezultacie komfort życia ulega znacznemu pogorszeniu.

A zaczyna się z reguły niewinnie – zaparcia lub wzdęcia. Każdemu przecież może się zdarzyć. Potem jest coraz gorzej – bolą stawy, pojawia się przewlekłe zmęczenie, zaburzenia endokrynologiczne. Może i ty masz takie objawy, a może dotyczą one kogoś z twoich bliskich. Dolegliwościom żołądkowym może towarzyszyć uczucie zmęczenia, zaburzenia pamięci i koncentracji, zmiany nastroju, zaburzenia snu, bezsenność. To naprawdę pogarsza jakość życia! Kładziesz to na karb przepracowania lub stresu, tymczasem problemem mogą być

jelita. To tam może się toczyć niewidzialny konflikt, który trzeba rozwiązać.

W mojej praktyce zawsze uczę pacjentów, że dopóki nie wyleczą jelit, zdrowie nie wróci. Widywałam przypadki cofania się chorób, nawet ciężkich, po wyleczeniu jelit, ale odwrotnie? To nie działa.

Jestem lekarzem od ponad trzydziestu pięciu lat. Mam szerokie spojrzenie na zdrowie. Medycyna, jaką reprezentuję, to połączenie podejścia akademickiego z ziołolecznictwem – w USA nazywa się to medycyną integracyjną, ale w Polsce to pojęcie jest jeszcze bardzo słabo znane. Zachowuję szerokie spojrzenie na pacjenta, tak by dotrzeć do korzeni problemu i poznania przyczyny jego powstania.

O moim zawodzie mówi się, że to powołanie, więc prawdopodobnie rodzi się już z tymi predyspozycjami. Po co jednak zostaje się lekarzem? Co odróżnia ten zawód od innych? Przede wszystkim misja, jaką jest chęć pomocy ludziom, przywrócenia im zdrowia lub – jeśli to nie jest możliwe – to przynajmniej przyniesienia im ulgi w cierpieniu, przywrócenia jakości i radości życia.

Kiedy objawia się powołanie? Moim zdaniem to kwestia świadomego wyboru lub wielu świadomych wyborów. Kiedy bawiłam się lalkami, przepisując im różne recepty własnego specyfiku, powołanie jeszcze nie było ukształtowane. Świadomość wyboru pojawiła się nieco później, gdy miałam dwanaście lat... Tato marzył, bym została architektem – mam wprawdzie do tego smykałkę, jednak nie tego chciałam. Przeczytałam właśnie książkę Archibalda Josepha Cronina Cytadela. Jest to powieść o lekarzu, który mógł zostać wielkim chirurgiem, ale wybrał „zwykłą” praktykę na wsi. Tam musiał znać się po trochu na wszystkim, by pomóc każdemu pacjentowi. To właśnie ta książka zdeterminowała mój wybór. Chciałam się zająć taką medycyną. Dlatego kułam po nocach, aby dostać się na studia, a następnie wybrałam medycynę rodzinną. Nie chciałam się ograniczać do wąskiej specjalizacji...

Od razu wyjaśnię – mam dla specjalistów ogromny szacunek, bo wraz z rozwojem nauki doszliśmy do punktu, gdzie często trzeba poświęcić się całkowicie jednej dziedzinie. Po prostu nie ma takich osób, które byłyby w stanie ogarnąć całą wiedzę medyczną. Jednak pacjentom jest również potrzebny „generalista”, lekarz, który uznając

nadrzędność specjalistów, potrafi połączyć w całość objawy wielonarządowe. Kiedy skończyłam studia i składałam przysięgę Hipokratesa, byłam bardzo poruszona jej siłą oraz humanistycznym przekazem, jaki nie miał sobie równych, przynajmniej nie w jego czasach.

Jako młody lekarz sądziłam jednak, że o ile przekaz przysięgi zachował moc, o tyle medycyna hipokratejska raczej się zestarzała. Tymczasem, jak widzicie na bardzo prostym przykładzie, prawdy odnalezione przez ojca medycyny dziś są odkrywane na nowo. Zatem niech was nie zdziwi, że jeszcze kilkakrotnie przywołam medycynę sprzed kilku tysięcy lat!

Zawsze uważałam, że jeśli chcemy naprawdę pomóc pacjentom, musimy patrzeć na nich jak na całość. Warto także stosować i łączyć różne metody: dodam, że nie wszystkie, ale te, które da się uzasadnić, bazując na współczesnej nauce. Poza tym od lat korzystam ze zdobyczy medycyny tradycyjnej. Miałam ten przywilej, by uczyć się jej na najlepszych uczelniach świata – China Medical University w Taichungu, Medicina Alternativa na Sri Lance, w Bolonii, w Stanach Zjednoczonych. Uwielbiam to połączenie podróży ze zdobywaniem wiedzy i dzieleniem się wiedzą.

ZAPRASZAM

do podróży, ale jeszcze zanim zaczniesz czytać,
chciałabym Cię osobiście przywitać
i podarować Ci **PREZENT**



ODBIERZ PREZENT

**PODZIEL SIĘ OPINIĄ O KSIĄŻCE
I ZDOBĄDŹ NAGRODĘ!**

Zrób zdjęcie z książką, wyślij opinię e-mailem
lub oznacz mnie w Social Mediach (żebyś to
zobaczyła), a otrzymasz ode mnie **NAGRODĘ**
w podziękowaniu!

KSIĄŻKĘ WSPIERAJĄ I POLECAJĄ:



O CZYM LEKARZE
CI NIE POWIEDZĄ

KB
EUROPEJSKI KLUB
Kobiet Biznesu

WP abcZdrowie

WP wirtualna polska media
#zmieniamyinternet

mediaplanet
mediaplanet

poradnikzdrowie.pl

WSTĘP

W świecie, w którym zdrowie człowieka jest coraz bardziej uzależnione od stylu życia, nawyków żywieniowych i środowiska, dużo częściej słyszymy o znaczeniu zdrowia jelit. Dla wielu z nas brzmi to jak kolejna moda w branży zdrowia i wellness, ale czy zastanawialiśmy się kiedykolwiek, dlaczego temat ten zyskuje tak dużą uwagę? Jelita, w połączeniu z mikrobiotą jelitową, są kluczowym elementem wpływającym nie tylko na nasze trawienie, ale także na zdrowie psychiczne, odporność i ogólną kondycję organizmu. Często to, co dzieje się w naszym układzie pokarmowym, wpływa na całe nasze ciało.

Zanim zagłębimy się w szczegóły, warto zrozumieć, mikrobiota jelitowa i dlaczego stała się jednym z najbardziej fascynujących obszarów

współczesnej nauki o zdrowiu. Nasze jelita są domem dla bilionów mikroorganizmów, które razem tworzą ekosystem znany jako mikrobiota jelitowa. Ten delikatny ekosystem jest nie tylko kluczowy dla procesów trawiennych, ale odgrywa również fundamentalną rolę w naszym funkcjonowaniu układu immunologicznego, regulacji stanów zapalnych, a nawet w kształtowaniu naszego nastroju i zdrowia psychicznego. Coraz więcej badań wskazuje na to, że zły stan naszych jelit może wpływać na rozwój chorób autoimmunologicznych, alergii, otyłości, a nawet depresji.

Jednym z najbardziej fascynujących aspektów zdrowia jelit jest ich rola w organizmie, określana jako „drugi mózg”. Jelita i mózg są ze sobą ściśle powiązane za pomocą osi mózg-jelita, czyli sieci komunikacyjnej, która pozwala na wzajemne oddziaływanie tych dwóch układów. Nie jest to relacja jednostronna: stan jelit wpływa na nasz nastrój, a stres i emocje mogą oddziaływać na zdrowie jelit. Z pewnością wielu z nas doświadczyło tego podczas stresujących momentów, co jest bezpośrednim przykładem tej interakcji. Co więcej, nasze jelita produkują około 90% serotoniny, czyli neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za regulację nastroju. Oznacza to, że równowaga mikrobioty

jelitowej może bezpośrednio wpływać na nasze samopoczucie, co otwiera nowe ścieżki w leczeniu stanów takich jak depresja, lęki i inne zaburzenia psychiczne.

Mikroorganizmy w naszych jelitach to nie tylko bierni pasażerowie – są one aktywnymi graczami w utrzymaniu zdrowia. Odpowiadają za fermentację błonnika, produkcję krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (takich jak maślan), które odżywiają komórki jelitowe, a także za regulację odpowiedzi immunologicznej. Co więcej, mikrobiota wpływa na przyswajanie składników odżywczych, takich jak witamina K i witaminy z grupy B, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

Jednak współczesny styl życia, w tym przetworzona żywność, brak błonnika, antybiotyki i stres, może negatywnie wpływać na równowagę mikrobioty jelitowej, prowadząc do dysbiozy – czyli stanu, w którym zaburzone zostają proporcje „dobrych” i „złych” bakterii. Dysbioza może prowadzić do wielu problemów zdrowotnych – od przewlekłych stanów zapalnych po zaburzenia metaboliczne. Dlatego tak ważne jest dbanie o różnorodność i równowagę mikrobioty, co można osiągnąć

poprzez odpowiednią dietę, unikanie nadmiaru leków oraz redukcję stresu.

Dieta odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu zdrowia jelit. Niewłaściwe nawyki żywieniowe, takie jak spożywanie nadmiernej ilości tłuszczów nasyconych, cukru i przetworzonej żywności, mogą niszczyć różnorodność mikrobioty jelitowej, co prowadzi do zaburzeń zdrowotnych. Z drugiej strony, dieta bogata w błonnik, prebiotyki i probiotyki, może wspierać zdrowie jelit i przywracać równowagę mikrobioty.

Spożywanie warzyw, owoców, orzechów, nasion i pełnoziarnistych produktów zbożowych dostarcza niezbędnych składników odżywczych, które odżywiają nasze dobre bakterie. Produkty fermentowane, takie jak jogurt naturalny, kefir, kiszona kapusta czy miso, dostarczają naturalnych probiotyków – żywych bakterii, które wspierają równowagę mikrobioty.

Oprócz diety, ogromny wpływ na zdrowie naszych jelit mają czynniki psychologiczne. Przewlekły stres, brak snu, nadmierna presja i nieumiejętność radzenia sobie z emocjami mogą prowadzić do zaburzeń funkcjonowania jelit. Stres oddziałuje

na oś mózg-jelita, powodując zmiany w przepuszczalności bariery jelitowej, co może prowadzić do stanu zapalnego i zaburzeń funkcji układu odpornościowego.

Z tego względu, techniki zarządzania stresem, takie jak medytacja, ćwiczenia oddechowe, regularna aktywność fizyczna czy praktykowanie wdzięczności, mogą pomóc nie tylko w poprawie samopoczucia, ale także w utrzymaniu zdrowia jelit. Holistyczne podejście do zdrowia, obejmujące zarówno dietę, jak i zarządzanie stresem, jest kluczowe w zachowaniu równowagi mikrobioty i zdrowia ogólnego.

Zrozumienie roli zdrowia jelit i mikrobioty jelitowej otwiera przed nami nowe perspektywy w leczeniu i zapobieganiu wielu chorobom. Jelita, często niedoceniane w tradycyjnym podejściu do zdrowia, stają się teraz centrum zainteresowania naukowców, lekarzy i specjalistów. To właśnie one są kluczem do zrozumienia, jak nasz organizm funkcjonuje na co dzień – od procesów trawienia po regulację nastroju i zdrowie psychiczne.

Ta książka ma na celu przybliżenie Czytelnikom nie tylko podstawowych informacji na temat

zdrowia jelit, ale także udzielenie praktycznych wskazówek, które pomogą w utrzymaniu zdrowej i zrównoważonej mikrobioty. Przez zrozumienie, jak dbanie o jelita może poprawić nasze samopoczucie, zyskamy narzędzia do świadomego kierowania swoim zdrowiem na wielu poziomach. Zapraszam do podróży po fascynującym świecie jelit i mikrobioty, która pokaże, że zdrowe jelita to klucz do pełni zdrowia i dobrej jakości życia.

dr biologii molekularnej Łukasz Sobkowiak

IG: @dr_lukasz_sobkowiak

ROZDZIAŁ 1

CHOROBA ZACZYNA SIĘ W JELITACH

Po latach praktykowania widzę, podobnie jak Hipokrates, że większość chorób zaczyna się (i często kończy) w jelitach. Mam na myśli nie tylko typowe problemy jelitowe, bo te wydają się oczywiste. Niewielu pacjentów jednak zdaje sobie sprawę, że w jelitach swój początek ma wiele ogólnoustrojowych zaburzeń i ciężkich chorób.

Możecie być zdziwieni, że jelita są takie ważne. Wytlumaczę to bardzo prosto, na przykładzie roślin. Każdy, kto kiedykolwiek zajmował się ich uprawą, nawet jeśli była to tylko jedna roślina doniczkowa, zdaje sobie sprawę, że najważniejsze są korzenie! Jeśli one są zdrowe, inne choroby można pokonać.

System korzeniowy drzew jest niezwykle ważnym elementem ich struktury, stanowiąc fundament dla wzrostu, stabilności i zdrowia. Cho-

ciaż często niewidoczny, odgrywa kluczową rolę w dostarczaniu wody, składników odżywczych oraz podtrzymywaniu i zakotwiczeniu drzewa w ziemi. Korzenie są miejscem interakcji z glebą i obecnymi w niej organizmami. Mogą współdziałać z mikroorganizmami glebowymi, takimi jak grzyby mikoryzowe, które pomagają wchłaniać składniki odżywcze. Popatrzmy na majestatyczne, długowieczne drzewa. Widzimy ich wspaniałe pnie i korony, natomiast to, co najważniejsze dla ich przetrwania, czyli silne i zdrowe korzenie, pozostaje niewidoczne.

Co to ma wspólnego z człowiekiem?

Jelita w ludzkim organizmie można przyrównać do korzonków u roślin. Podobnie jak one, jelita są pokryte mikrokosmkami zaprojektowanymi w taki sposób, abyśmy jak najefektywniej czerpali żywność z otoczenia. Kosmki to wypustki śluzówki w jelicie cienkim, które zwiększają jego powierzchnię chłonną. U dorosłego człowieka jest ich około 10 milionów! Dzięki temu powierzchnia chłonna zwiększa się prawie 23 razy i osiąga nawet 200 metrów kwadratowych. W dodatku kosmki są pokryte mikrokosmkami z tkanki nabłonkowej zwanej „włoskowatą”. Jelita to tak naprawdę największy narząd naszego ciała.

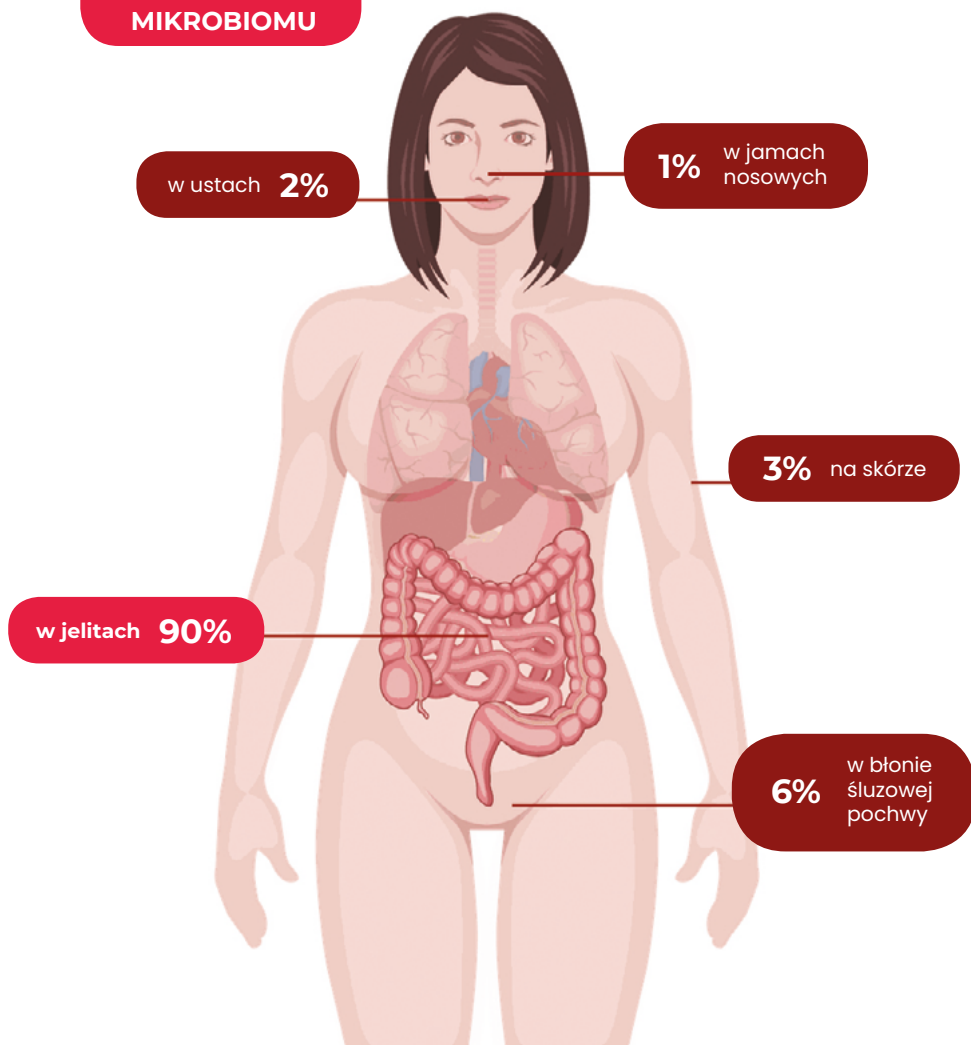
Każdy pojedynczy kosmek jest zaopatrzony w naczynia limfatyczne, odpowiedzialne za transport kwasów tłuszczowych, oraz naczynia krwionośne, które rozprawdzają wchłonięte substancje odżywcze. Mają one do jelita długą drogę, bo przewód pokarmowy, jak pamiętamy, zaczyna się w jamie ustnej i kończy na odbycie.

Lubię myśleć o ludziach jako o żywych roślinach z korzonkami w środku, jednak porównanie jelit do korzeni byłoby bardzo dużym zawężeniem ich wielorakiej funkcji! Rolą korzonków jest głównie czerpanie pożywienia z gleby, a jelita mają ich znacznie więcej. To również nasz główny narząd odpornościowy! Z jelitem wiąże się 70% tkanki odpornościowej, w układzie limfatycznym zwanym GALT (ang. gut-associated lymphoid tissue).

Ponadto w jelitach odbywa się nieskończona liczba różnych procesów metabolicznych, regulowana głównie przez drobnoustroje, które, nie wiem, czy wiecie, ale przekraczają nas liczebnie. Dane nie są jeszcze do końca pewne – niektóre badania podają, że drobnoustrojów (nazywamy je mikrobiotą) jest nawet o 80% więcej niż komórek naszego ciała, inne że „tylko” o 50%. Zatem skrywamy w sobie cały mikrokosmos, bardzo aktywny –

i bardzo mocno wpływający na nasz genom. Genom mieszkających w nas drobnoustrojów nazywamy mikrobiomem.

ROZMIESZCZENIE MIKROBIOMU



Jeśli organizmy naszej mikrobioty znajdują się w równowadze i harmonijnie ze sobą współpracują, to nazywamy taki stan eubiozą. Jeżeli wchodzi z sobą w konflikt, w jelitach panuje niebezpieczny stan dysbiozy, który nazywam tykającą bombą z opóźnionym zapłonem.

Jelita to także największy, poza skórą, obszar naszego kontaktu ze światem zewnętrznym! Bo przecież pożywienie pochodzi właśnie ze świata spoza naszego organizmu. Znowu warto w tym miejscu przywołać powiedzenie Hipokratesa: „Niech pożywienie będzie twoim lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”.

<https://bellavie.eu/microbiome-et-microbiota>

FUNKCJE JELIT

Jelita nie tylko wchłaniają pokarm i wodę, lecz również pełnią funkcję strażnika i bariery. Zatrzymują zawartość wewnątrz, przed wejściem do krwiobiegu, dopóki nie upewnią się, że to, co ma do niego trafić, jest wartościowym składnikiem odżywczym, a nie czymś niebezpiecznym.

W jelitach odbywa się produkcja naszych najważniejszych neuroprzekaźników, w tym serotoniny, nazywanej popularnie „hormonem szczęścia”. Są miejscem ciągłej komunikacji z mózgiem (przez oś jelita-mózg), dzięki czemu przyczyniają się do odpowiedzi na stres, nastrój, ból i mają wpływ na ogólny stan umysłu.

Jelita, niestety, stają się również pierwszą ofiarą zmieniającego się środowiska. Mikrośrodowisko we wnętrzu nas cierpi przez zmiany indukowane przez człowieka w równym, a może nawet większym stopniu, jak makrośrodowisko. W dobie wszechobecnych dodatków do żywności, sztucznych nawozów i braku świadomych wyborów konsumentów stajemy się coraz bardziej wygłodzeni. Brakuje nam środków odżywczych i witamin. Liczba chorób jelit rośnie w zastraszającym tempie.

Nasze wybory żywieniowe, dopasowanie posiłków do stanu zdrowia, są czymś, co możemy zmienić. U wielu pacjentów jednak to nie wystarcza. Konieczne jest rozważne i długoterminowo zaplanowane leczenie.

A oto sześć kroków do zdrowych jelit:

1. **Recognize** – rozpoznaj. Zrób badania. Jak się nie zbadasz, to nie będziesz wiedział, jak się leczyć.
2. **Remove** – usuń.
3. **Replace** – zastąp.
4. **Repair** – odbuduj.
5. **Reinoculate** – zaszczip dobre bakterie.
6. **Rebalance** – zmień styl życia.

Zanim jednak przejdziemy do programów naprawczych, postarajmy się rozgryźć, co w jelitach piszczy.... Będziemy wtedy łatwiej rozumieli, co i w jakiej kolejności należy zrobić.

KOSMEK JELITOWY

