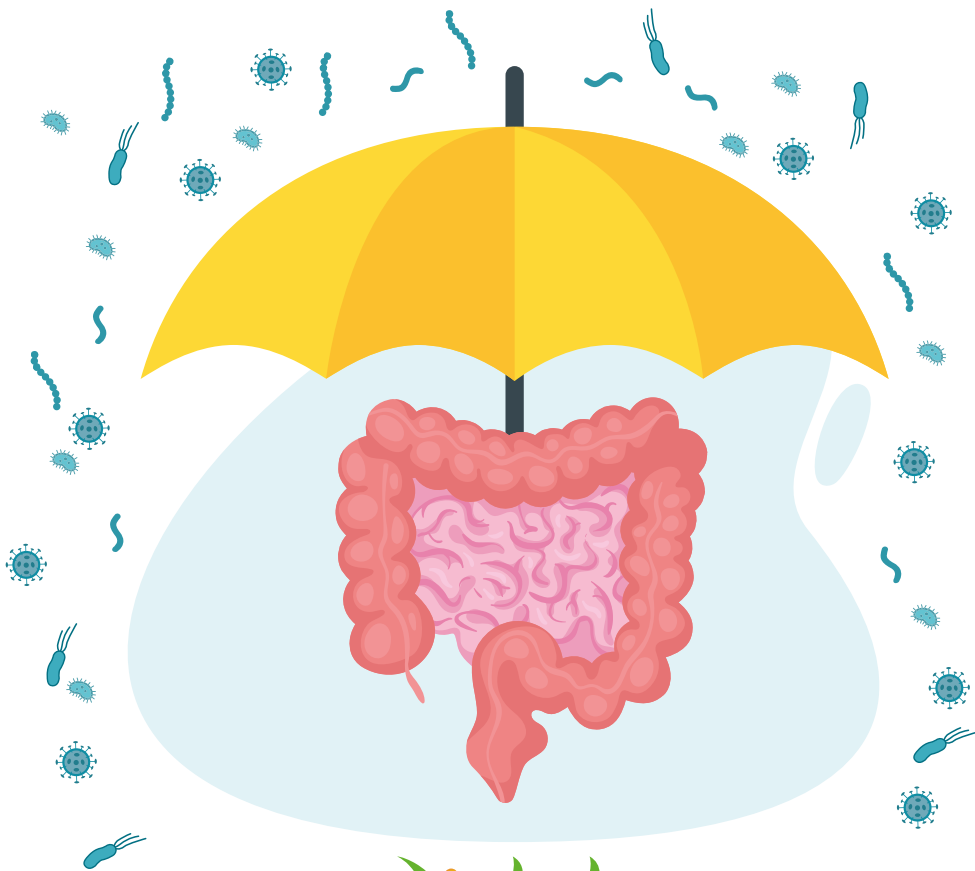


dr Robynne Chutkan

JELITA PRZECIWWIRUSOWE

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



vital
GWARANCJA ZDROWIA

OPINIE O KSIĄŻCE JELITA PRZECIWWIRUSOWE

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

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

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

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

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

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

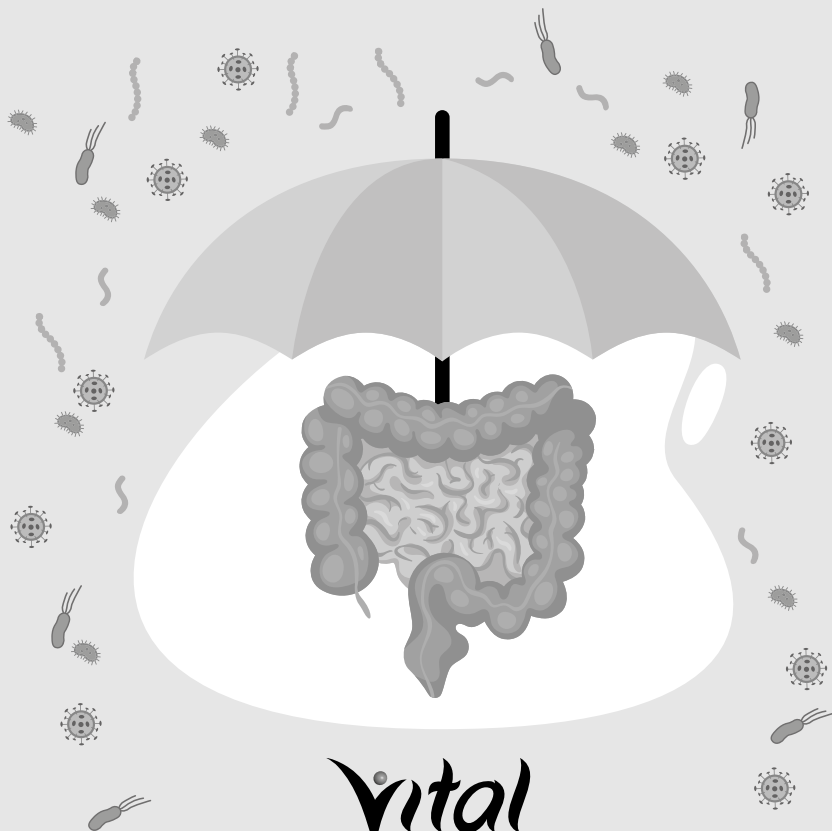
JELITA

PRZECIWWIRUSOWE

dr Robynne Chutkan

JELITA PRZECIWWIRUSOWE

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



vital
GWARANCJA ZDROWIA

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

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-620-6

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

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

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

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

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



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

PRINTED IN POLAND

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

Spis treści



Wstęp	11
-----------------	----

CZĘŚĆ 1 JAK TO DZIAŁA

Rozdział 1 Związek jelit z odpornością	21
Rozdział 2 Witaj w wiromie	47
Rozdział 3 Obrona gospodarza	55

CZĘŚĆ 2 CO SIĘ PSUJE

Rozdział 4 Przejście jelit na mroczną stronę: zrozumieć dysbiozę	77
Rozdział 5 Przełamanie barykady: nieszczelne jelita	103
Rozdział 6 Współtowarzyszące wrażliwości	115
Rozdział 7 Długotrwałe następstwa	141

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

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

Wstęp

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

– HIPOKRATES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Źródła naukowe cytowane w tym rozdziale znajdują się na stronie drobynechutkan.com/anti-viral-gut-references.

CZĘŚĆ 1

JAK TO DZIAŁA

Rozdział 1

Związek jelit z odpornością

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

– DEEPAK CHOPRA

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

Ten koncept unikania zarasków jak plagi stał się fundamentem zachodniej medycyny i jest siłą napędową wysiłków, jakich się podejmujemy w poszukiwaniu nowych i skuteczniejszych sposobów zabijania niebezpiecznych mikroorganizmów, takich jak opracowanie nowych antybiotyków i szczepionek – odkryć, które każdego dnia ratują niezliczone życia ludzkie. Stworzyliśmy leki, takie jak przeciwciała monoklonalne, które pomagają nam zwalczać wirusy i choroby, kiedy nasze organizmy są zbyt słabe, żeby uporać się z nimi w naturalny sposób, a także wprowadziliśmy szerokie środki bezpieczeństwa, żeby chronić się przed patogenami. Ponadto łatwe, a zarazem bardzo ważne innowacje, takie jak sterylizacja i higiena – na przykład pomysł Florence Nightingale, która zalecała myć ręce w brytyjskich szpitalach wojskowych podczas wojny krymskiej – połączone z zachowaniem odległości społecznej i kwarantanną, stały się innymi skutecznymi sposobami zmniejszenia liczby wybuchów zakaźnych epidemii.

Jednak wraz z eliminacją zarasków z naszych organizmów i naszego otoczenia, pewien czynnik wzrósł w zatrważającym tempie – nasza podatność na wirusy. Podwyższone ryzyko infekcji wirusowych uwzględnia zarówno zupełnie nowe wirusy, takie jak ludzki wirus nabytego niedoboru odporności (HIV), jak i naszych starych dobrych znajomych, takich jak odra, oraz bardziej zakaźne i groźniejsze wersje niektórych znanych nam wirusów, takie jak koronawirus. COVID-19 pokazał nam, jak globalna pandemia może wpłynąć na naszą codzienną egzystencję. Paradoks podwyższonego wskaźnika infekcji przy zwiększonej eliminacji zarasków nie jest w rzeczywistości paradoksem, a potwierdzeniem krytycznej roli, jaką nasze mikroby odgrywają w ochronie przed wirusami.

ŚWIAT UKRYTY W TWOIM WNĘTRZU

Od czasów Leeuwenhoeka i Pasteura dokonaliśmy jeszcze jednego ważnego odkrycia: nie wszystkie zarazki są złe! W rzeczywistości te tryliony mikrobów, które nazywają nasze ciała swoim domem, głównie pomagają nam bardziej niż szkodzą, przy czym ich konkretny cel jest w dużej mierze związany z naszym przetrwaniem. Bez tych mikroskopijnych stworzonek twój układ odpornościowy nie potrafiłby chronić cię przed infekcjami czy nowotworami, twoje serce, płuca i twoja wątroba nie funkcjonowałyby prawidłowo, a ty nie mógłbyś trawić pokarmu, wchłaniać składników odżywczych ani syntetyzować niezbędnych witamin i czynników wzrostu, których twój organizm nie potrafi produkować samodzielnie. Nawet twoje zdrowie psychiczne otrzymałoby wielki cios na skutek braku neuroprzekazników wytwarzanych przez mikroby oraz bez bliskiej i niezbędnej interakcji między bakteriami w twoich jelitach a zdrowiem i rozwojem twojego mózgu. Dlaczego zrozumienie naszego związku z mikrobami jest takie ważne? Ponieważ te organizmy są w rzeczywistości ściśle związane z każdym aspektem naszego zdrowia i są szczególnie ważne w chronieniu nas przed wirusami. Wirusy nie potrafią żyć samodzielnie. Polegają na maszynarii komórkowej swojego gospodarza, dzięki któremu żyją, rozmnażają się i nieustannie infekują innych gospodarzy w procesie zwanym replikacją. Wirusy bardzo łatwo przejmują dowodzenie nad tą maszyną, która decyduje o konsekwencjach zetknięcia się z patogenem, co z kolei jest zależne od tych trylionów mikrobów zamieszkujących twoje ciało. Żeby zrozumieć, jak to wszystko działa, przyjrzyjmy się bliżej temu światu ukrytemu w twoim wnętrzu.

DYSBIOZA

Ta nazwa brzmi nieco dystopijnie, lecz definicja dysbiozy jest dość zrozumiała: są to zaburzenia równowagi mikroorganizmów jelit charakteryzujące się przerostem szkodliwych gatunków i niedoborem korzystnych. Flora mikrobowa jest inna u różnych ludzi, jednak zdrowie każdego z nas zależy od prawidłowej równowagi – bez nienaturalnej dominacji czy uległości żadnego gatunku – oraz odpowiedniej liczby ważnych bakterii. Jeżeli chcesz, żeby twój organizm potrafił odpierać ataki patogenów, musisz dbać o swoją najważniejszą maszynę wojenną: bogaty i zróżnicowany mikrobiom.

W jaki dokładnie sposób dysbioza zwiększa podatność na infekcje wirusowe? Twój mikrobiom reguluje reakcje obronne i odporność, które określają wyniki i przebieg infekcji wirusowej. Takie interakcje wpływają na replikację i transmisję wirusów oraz ostrość infekcji. Ponadto znajdują się one pod wpływem składu i różnorodności flory jelitowej. Twój mikrobiom potrafi łagodzić chorobę wirusową na wiele sposobów poprzez wzmocnienie odporności oraz osłabienie replikacji i zakaźności wirusa.

Oto kilka przykładów z życia wziętych: *Staphylococcus epidermidis*, powszechna bakteria występująca w jamie nosowej, może zahamować replikację wirusa grypy A w błonie śluzowej nosa, zapobiec tym samym rozprzestrzenieniu się infekcji do płuc. *Staphylococcus aureus*, która zwykle kolonizuje górne odcinki dróg oddechowych, również pomaga cię chronić poprzez znaczną redukcję uszkodzeń płuc wywołanych powyższym wirusem. Jeżeli często przyjmujesz antybiotyki, prawdopodobnie wyniszczyły one te dwie bakterie i jesteś w związku z tym zagrożony poważnymi powikłaniami grypy, takimi jak zapalenie płuc. Inny przykład troski, jaką otacza cię twój mikrobiom, pojawia się na skutek infekcji

norowirusem, najpowszechniejszej przyczyny ostrego zapalenia jelitowo-żołądkowego. U ludzi zakażonych norowirusem zwykle pojawiają się wymioty, biegunka i skurcze żołądka, jeżeli jednak w twoim mikrobiomie mieszka dużo osobników pomocnego gatunku *Bacterioides* oraz tylko garstka patogenicznej *Clostridium*, w konsekwencji styczności z norowirusem najprawdopodobniej nie wystąpią żadne objawy. Kobiety z wysoką liczbą ochronnych *Lactobacillus* w pochwie są w znacznie mniejszym stopniu narażone na HIV, HPV i inne choroby przenoszone drogą płciową, ponieważ bakteria ta produkuje kwas odstraszaający wirusy. Duża liczba *Faecalibacterium prausnitzii* w mikrobiomie jest powiązana z lepszymi prognozami covid po części dlatego, że bakteria ta osłabia złośliwość SARS-CoV-2. To kilka ze sposobów, w jakie kompozycja twojego mikrobiomu może wpływać na konsekwencje styczności z wirusem.

Żeby leczyć infekcje wirusowe lub zapobiegać im, polegamy głównie na dwóch interwencjach: lekach przeciwwirusowych i szczepionkach. Istnieją dowody, że mikrobiom może wpływać na reakcje na obie te metody. Przykładowo dysbioza w mikrobiomie pochwy redukuje skuteczność niektórych leków przeciw HIV. W obrębie ogólnej populacji szczepionki pokazują silne zróżnicowanie w kwestii swojej skuteczności i jedną ze zmiennych kontrolujących tę skuteczność są różnice w mikrobiomie jednostek. U noworodków gatunek *Actinobacteria* wzmacnia reakcję na szczepionki z wirusem zapalenia wątroby typu B, natomiast mniej zdrowy profil mikrobowy, który zawiera większą liczbę gatunków *Enterobacteriaceae*, *Pseudomonas* oraz *Clostridium* – osłabia ją. Wszystkie powyższe przykłady ilustrują, że to nie pech jest tym, co decyduje o wygranej lub przegranej w bitwie przeciw wirusom; to możliwe do przewidzenia (i zwykle możliwe do powstrzymania) zmiany w mikrobiomie.

na talerzu obok innego, nieszczęśliwie zdrowego, nie przejmuj się; po prostu zmniejsz trochę niezdrową porcję, zwiększ nieco zdrową, a wszystko będzie w porządku.

KATEGORIE

Zupy

Zupa wszystko	266
Zupa z soczewicy	267
Szybki rosół z brązowym ryżem	268
Zupa z białej fasoli i zieleniny	270
Wywar warzywny wzmacniający odporność	272

Koktajle

Zielony koktajl „Błogie jelita” dr Chutkan	273
Koktajl jagodowa błogość	275
Koktajl tropikalna zieleń	275
Leczniczy koktajl pomarańczowo-imbrowy	276
Deserowy koktajl czekoladowo-malinowy	277

Sałatki

PORADY: Jak przygotować syczącą i satysfakcjonującą sałatkę	278
Chrupiąca sałatka z kapusty i jarmużu	279
Sałatka z warzyw korzeniowych z ziołowym winegret	280
Sałatka z rukoli z komosą, awokado, borówkami i orzechami włoskimi	282
Sałatka z grillowanych brzoskwiń i białej fasoli z bazyliowym winegret	283
Sałatka z buraków, kopru i pomarańczy z dressingiem kminkowo-limonkowym	285

Sycące dania jednogarnkowe

Ostra marokańska ciecierzycza	286
Tikka masala z kalafiora	287
Ostry meksykański gulasz warzywny z komosą	289
Soczewica z pieczoną marchwią i tahini cytrynowo-ziółowym	291
Szakszuka	293

Kiszonki

Kiszone warzywa	295
Łatwy kefir z mleka kokosowego	297

Przekąski

Hummus cytrynowo-czosnkowy	298
Mieszanka studencka z błonnikiem	299
Chipsy warzywne z dipem tahini	300
Tosty z batatów na dwa sposoby	302

Desery

Pikantny pudding z chia	304
Kulki z „ciasta”	305
Mus czekoladowo-pomarańczowy	306
Chrupiąca brzoskwinia	307



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



Chciałbyś wzmocnić organizm po chorobie?

**Zakończyłeś leczenie i chcesz odbudować mikrobiom lub oczyścić jelita?
A może zależy ci na zbudowaniu długofalowej odporności?**

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

Jelita przeciwwirusowe obejmują:

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



Twoja siła ukryta w jelitach



Patroni:



MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8272-620-6



9 788382 726206

