

SZCZĘŚLIWE JELITA

Program oczyszczania, który pomoże ci wyeliminować ból,
pozbyć się toksyn i pasożytów oraz schudnąć



Vincent Pedre



Vincent Pedre

SZCZĘŚLIWE JELITA

Program oczyszczania, który pomoże ci wyeliminować ból,
pozbyć się toksyn i pasożytów oraz schudnąć

PRZEŁOŻYŁA
Anna Gąsowska



Tytuł oryginału:
*Happy Gut: The Cleansing Program to Help You Lose Weight, Gain Energy,
and Eliminate Pain*

Przełożyła: Anna Gąsowska
Redaktor prowadząca: Małgorzata Święcicka
Redakcja: Marta Pustuła
Korekta: Ewa Popielarz
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2015 by Dr. Vincent Pedre
Published by arrangement with HarperCollins Publishers. All rights reserved.

Copyright © 2019 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus
Copyright © for the Polish translation by Anna Gąsowska

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-66234-93-2



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/kobiece



www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobiectwo
E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.wydawnictwokobiece.pl

SPIS TREŚCI

Przedmowa – dr Leo Galland	9
Wstęp	15

CZĘŚĆ I: PRZEDE WSZYSTKIM CHODZI O JELITA

1. Jelita przede wszystkim	27
2. Dieta dla Szczęśliwych Jelit: objaśnienie etapu I	57
*Lista zakupów dla Szczęśliwych Jelit	96

CZĘŚĆ II: PROGRAM C.A.R.E. DLA SZCZĘŚLIWYCH JELIT:

28 DNI DO CAŁKOWITEJ ODNOWY

3. Pozbądź się objawów i zachowaj zdrowie z Programem C.A.R.E. dla Szczęśliwych Jelit	103
*Dzień na diecie dla Szczęśliwych Jelit	139
4. Wskazówki do osiągnięcia sukcesu: zadbaj o jelita	147
*Jadłospis dla Szczęśliwych Jelit	148

CZĘŚĆ III: ETAP PONOWNEGO WPROWADZANIA POKARMÓW DO JADŁOSPISU I DALSZE BADANIA

- 5. Etap Ponownego Wprowadzania Pokarmów do Jadłospisu
i Program C.A.R.E. dla Szczęśliwych Jelit na całe życie 171
- 6. Dalsze badania na obecność dolegliwości o podłożu jelitowym 179

CZĘŚĆ IV: SZCZĘŚLIWE JELITA, RADOSNE ŻYCIE

- 7. Jelita emocjonalne – zależność pomiędzy umysłem a jelitami 235
- 8. Jelita fizyczne – zależność pomiędzy ciałem a jelitami 255

CZĘŚĆ V: RADOŚĆ W KUCHNI

- 9. Przepisy dla Szczęśliwych Jelit 289

Dodatek A: Dziennik pokarmów/objawów dla 4-dniowego Programu Wstępnego	359
Dodatek B: Dziennik pokarmów/objawów dla 28-dniowej Diety dla Szczęśliwych Jelit	361
Dodatek C: Zalecane suplementy i marki.....	379
Dodatek D: Źródła.....	393
Dodatek E: Efekty uboczne działania leków na dolegliwości jelitowe ...	409
Podziękowania	411
Uwagi	417

PRZEDMOWA

DR LEO GALLAND

Autor *The Allergy Solution: The Surprising, Hidden Truth
About Why You Are Sick and How to Get Well*

Nowy Jork w stanie Nowy Jork

Oczekujesz od swojego przewodu pokarmowego, aby grzeczniutko wykonywał swoje zadanie, nie komunikując się z tobą. Nie chcesz nawet wiedzieć o jego istnieniu.

Jak wyjaśnia dr Vincent Pedre w swojej książce *Szczęśliwe jelita*, rola przewodu pokarmowego jest znacznie istotniejsza, niż sobie to wyobrażasz. Układ trawienny nie tylko odpowiada za trawienie i wchłanianie składników odżywczych z pożywienia oraz za wydalanie zbędnych substancji, ale jest także największym organem w układzie odpornościowym człowieka. Ponad dwie trzecie limfocytów („szefów” funkcji odpornościowej) w ciele człowieka znajduje się w wyściółce jelita cienkiego. To stąd rozprzestrzeniają się po ustroju, wysyłając sygnały mające wpływ na odporność pozostałych części organizmu.

Układ pokarmowy człowieka posiada własny system nerwowy – enteryczny układ nerwowy (EUN) – przez jego pasjonatów czule nazywany drugim mózgiem. Enteryczny układ nerwowy wy-

posażony jest w taką samą ilość komórek nerwowych jak rdzeń kręgowy i nieustannie komunikuje się z pierwszym mózgiem, oddziałując na samopoczucie i czynności umysłowe człowieka.

Twój przewód pokarmowy to także siedziba setek miliardów drobnoustrojów, w tym tysięcy różnych gatunków bakterii, kilkudziesięciu rodzajów drożdży i grzybów, niezliczonej liczby wirusów oraz znikomych ilości robaków, kolektywnie zwanych mikrobiomem jelitowym. Zrozumienie, w jaki sposób drobnoustroje te wpływają na zdrowie człowieka, stanowiło przedmiot mojego żywego zainteresowania przez ponad trzydzieści lat. W ciągu ostatniej dekady zaś nastąpił tak intensywny rozkwit badań naukowych w tej dziedzinie, że temat ten stał się jednym z najszerzej omawianych w nauce stosowanej. Okazało się, iż drobnoustroje jelitowe wspomagają nasze ludzkie funkcjonowanie. Konsekwencje tej zależności będą przełomowe dla badań klinicznych w najbliższych dziesięcioleciach.

Przewód pokarmowy pełni także rolę oczyszczającą. Znaczna część takiej odpowiedzialności spoczywa na wątrobie, ale i komórki wyściółki jelitowej obfitują w enzymy detoksykujące. Jelita współpracują z wątrobą, usuwając substancje trujące pochodzące z pożywienia i otoczenia oraz drobnoustroje jelitowe, a nawet wspomagają metabolizm i pracę hormonów.

Wszystkie te funkcje układu trawiennego człowieka współdziałają ze sobą oraz ze spożywanym jedzeniem, regulując poziom składników odżywczych w organizmie, przemianę materii, stan umysłowy, wagę, ilość snu, poziom energii, a także podatność na choroby.

Szczęśliwe jelita to pasjonujący przewodnik po najbardziej złożonym układzie w organizmie człowieka – układzie pokarmowym – a także istna kopalnia informacji, dzięki którym układ ten będzie pracował na twoją korzyść, a nie przeciw tobie.

Dr Pedre kładzie szczególny nacisk na detale praktyczne, pozwalające zastosować jego Program dla Szczęśliwych Jelit C.A.R.E.* Jeśli podążysz za jego radami i zapytasz samego siebie: „Jak mam to zrobić?”, odkryjesz, że przewidział twoje pytanie i udzielił na nie odpowiedzi. Po prostu kontynuuj lekturę.

Kolejną wspaniałą cechą tej książki jest to, że autor przykładą wielką wagę do istotnych zagadnień, które zazwyczaj nie są wyczerpująco omawiane w większości poradników na temat zaburzeń układu trawiennego. Należą do nich między innymi:

- **Związek pomiędzy jelitami a mózgiem.** Dr Pedre wyjaśnia, jaki wpływ na funkcjonowanie jelit mają drobno-ustroje i toksyny jelitowe. Szczegółowe opisy znaczenia rozważnego jedzenia i jogi dla zdrowia układu trawiennego są wręcz wspaniałe.
- **Zalety kwasu żołądkowego.** Autor podkreśla ważną rolę kwasu w procesie prawidłowego trawienia i opisuje liczne zagrożenia płynące z zażywania środków hamujących wydzielanie kwasu żołądkowego – trzeciego pod względem ilości najlepiej sprzedającego się leku na świecie.
- **Prebiotyki.** To niestrawione i niewchłonięte przez układ pokarmowy składniki pożywienia. Przemieszczają się w jelitach, wspomagając namnażanie się korzystnych bakterii. Wiele osób przyjmuje je w postaci sproszkowanej jako suplementy diety. Dr Pedre pokazuje, jak uzyskać je z pożywienia.
- **Badania laboratoryjne.** W książce *Szczęśliwe jelita* znajdziesz szczegółowe informacje o badaniach laboratoryj-

* Złożenie tych liter tworzy angielskie słowo *care*, czyli ‘opieka, troska’ – przyp. tłum.

nych, które pomogą tobie i twojemu lekarzowi rozpoznać czynniki wywołujące określone objawy, zaś wiedza ta przyśleży się dokładniejszemu doborowi osobistych świadczeń medycznych.

- **Nadwrażliwość pokarmowa.** Książka dra Pedre rozpoczyna się rozważaniem o określonych produktach żywnościowych, których należy unikać, i wyjaśnia, dlaczego należy to robić. Następnie doktor uczy nas, jak słuchać mądrości własnego ciała, a jednocześnie ponownie wprowadzać do jadłospisu produkty, które wcześniej zostały z niego wyeliminowane. Zrozumienie różnicy pomiędzy nadwrażliwością pokarmową a alergią pokarmową to podstawa dla twojej optymalnej diety, która może różnić się od odpowiedniej dla kogoś innego.

Jeśli chcesz poprawić zdrowie swojego układu trawiennego, powinieneś przeczytać każde słowo w tej książce.

CO PRZYCZYNIĄ SIĘ DO ZDROWIA JELIT?

Twoje jelita to wewnętrzny ogród, który jak każdy ogród na świecie wymaga dbałości. Podobnie jak skóra stanowi barierę dla świata na zewnątrz twojego ciała, tak jelita odgrywają identyczną rolę w jego wnętrzu. Zajmują niewiarygodnie dużą powierzchnię – 200 razy większą niż skóra – co czyni je największą płaszczyzną interakcji ze światem zewnętrznym w całym organizmie człowieka. Jelita nieustannie stykają się ze składnikami odżywczymi, ale także z wszelkiego rodzaju toksynami, dodatkami do żywności, drobnoustrojami oraz lekami, które codziennie przechodzą przez twój układ pokarmowy. Pełniąc rolę strażnika, mają do wykonania ogromnie odpowiedzialne zadanie, nie tylko służąc jako porowaty filtr dla budulca życia, ale także nie dopuszczając do organizmu szkodliwych substancji, jakie cię otaczają.

Świat szczęśliwych jelit składa się z przyjaznych bakterii, które wspomagają procesy trawienne, wytwarzają witaminy, stymulują aktywność wyściółki jelitowej i nie wpuszczają wrogich organizmów. To jelita sygnalizują mózgowi uczucie sytości, żebyś się nie przejadł. Proces trawienia zaczyna się w ustach i kontynuowany jest aż do odbytnicy w sekwencji niezwykle precyzyjnie wyreżyserowanych kroków. W odpowiednim czasie wydziela się idealnie właściwa ilość soków trawiennych. A ruchy robaczkowe pojawiają się przynajmniej raz dziennie, aby produkty przemiany materii oraz toksyny zostały wraz z kałem skutecznie wydalone z organizmu.

O zdrowych jelitach mówimy, gdy:

- wszelkie spożyte pokarmy zostają rozłożone na czynniki pierwsze;
- powierzchnia trawienna tętni życiem i posiada zdolność wchłaniania substancji mikroodżywczych, jedno-

częście blokując wstęp większym, tylko częściowo strawionym cząstkom pokarmu, bakteriom, drożdżom oraz pasożytom;

- związany z jelitami układ odpornościowy aktywuje się wyłącznie, kiedy to konieczne – nie jest przesadnie stymulowany.

TRAWIENIE 101

Proces trawienia rozpoczyna się w ustach, z chwilą, kiedy zaczynasz przeżuwać pokarm. Ślina rozkłada znajdujące się w jedzeniu węglowodany. Następnie, przechodząc przez przełyk, pokarm trafia do żołądka. Niskie pH (odczyn wysokokwaśny) w żołądku aktywuje peptydy (enzymy), które rozkładają wszelkiego rodzaju białka. Środowisko wysokokwaśne to także pierwszy front obrony przed bakteriami, pasożytami oraz drożdżami, które nieuchronnie zjadasz z pożywieniem. Peptydazy najlepiej pracują w środowisku kwaśnym. Węglowodany rozkładane są w glukozę, a białka w aminokwasy – budulec mięśni i tkanek. Następnie pokarm przechodzi do jelita cienkiego, pH zmienia się z kwasowego na bardziej zasadowe, ponieważ wątroba/woreczek żółciowy wydziela żółć, by zemułgować tłuszcze do absorpcji. Proces ten zachodzi przez całą długość jelita cienkiego, w którym naturalnie żyjące w naszych jelitach bakterie zaczynają fermentować i karmić się spożytym przez nas pokarmem. Ułatwiają nam rozkładanie go, czasami w dość nieprzyjemny sposób – wytwarzając sporo gazów – ale także w pewien sposób pomagają nam, na przykład produkując potrzebne witaminy. Następnie pokarm przesuwają się w kierunku jelita grubego, w którym zachodzi wchłanianie wody ze spożytego jedzenia/masy bakterii, tworząc produkt finalny: dobrze uformowany stolec.

W tym procesie na wielu etapach coś może pójść nie tak, i właśnie temu przyjrzymy się w kolejnych rozdziałach.

GŁÓWNE NARZĄDY W PROCESIE TRAWIENIA

- **Wątroba:** wytwarza żółć, która emulguje i wchłania tłuszcze. Jest także podstawowym narządem oczyszczania, przetwarzania wszelkiego rodzaju toksyn pochodzących ze środowiska, zażywanych leków oraz hormonów człowieka.
- **Woreczek żółciowy:** gromadzi żółć, a podczas posiłku wydziela jej niewielką ilość do jelita cienkiego.
- **Trzustka:** wydziela sok trzustkowy o zasadowym odczynie do zneutralizowania kwasu żołądkowego. Zawiera głównie lipazy i proteazy, wspomagające rozkład białek i tłuszczów. Ponadto trzustka wytwarza ważne hormony, na przykład insulinę, odpowiadające za regulację ilości składników odżywczych w krwiobiegu.

Pięć kluczowych funkcji jelit:

1. **Trawienie** pokarmu.
2. **Wchłanianie** składników odżywczych.
3. Utrzymanie **bariery odpornościowej** przed wpływami ze świata zewnętrznego.
4. **Symbioza** z przyjaznymi bakteriami.
5. **Oczyszczanie**, w tym usuwanie produktów przemiany materii i toksyn z organizmu.

W momencie, kiedy każdy z nas przejdzie przez drogi rodne matki, niepowtarzalna kombinacja drobnoustrojów z jej waginy inicjuje proces zasiedlania naszych ciał, zarówno od wewnątrz –

w drogach oddechowych i przewodzie pokarmowym – jak i na zewnątrz – na skórze¹. Tak zaczyna się długi proces kolonizacji bakteryjnej organizmu, najpierw bakteriami pochodzącymi od matki, a przez resztę życia – ze środowiska, w którym żyjemy. Kolonie bakterii w naszym ustroju zmieniają się w zależności od prowadzonego przez nas trybu życia, spożywanych pokarmów i kontaktu z antybiotykami. To otoczenie, w którym żyjemy, dosłownie dyktuje nam, jak ma się czuć nasze ciało, jak ma zachowywać się nasz układ odpornościowy, a także w jaki sposób trawimy i przyswajamy pokarm.

FAKTY O MIKROBIOMIE JELITOWYM

- W naszym organizmie jest 10 razy więcej komórek drobnoustrojowych niż pozostałych komórek.
 - Mikrobiom jelitowy zawiera do 150 razy więcej genów niż pula genowa w komórkach człowieka.
-

Niestety, obfitująca w cukier żywność przetworzona oraz dodatki do żywności, typowa dieta Amerykanów, sprzyjają rozwojowi szkodliwych bakterii i drożdży. Mówiąc, że wszystko zaczyna się w jelitach, mam na myśli niemal każdą dolegliwość! Bóle głowy, migreny, alergie, choroby układu odpornościowego, tycie, trądzik, wysypka, infekcje drożdżycowe, zaburzenia hormonalne, zmęczenie, niska odporność organizmu, a nawet stopień odczuwania bólu – wszystko to ma związek ze stanem i zdrowiem jelit.



WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 www.facebook.com/kobiece



ul. Andersa 40A
15-113 Białystok

e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

tel. 731-019-059