

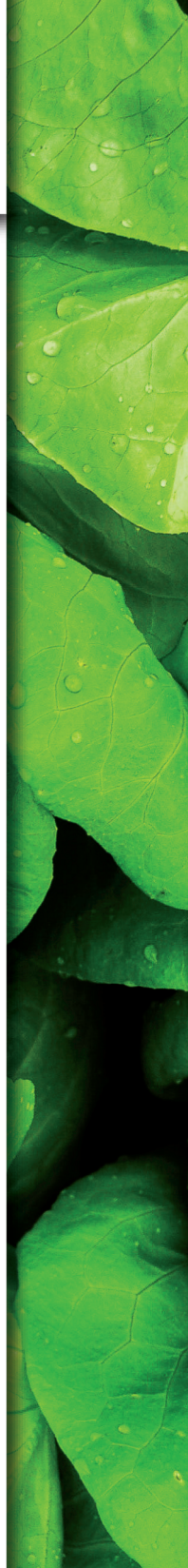
# ALEJANDRO JUNGER

Autor *Clean* – bestsellera „New York Timesa”

# DIETA OCZYSZCZAJĄCA JELITA

Przełomowy program  
CLEAN GUT

Laurum



**DIETA  
OCZYSZCZAJĄCA  
JELITA**

**ALEJANDRO JUNGER**

Autor *Clean* – bestsellera „New York Timesa”

**DIETA  
OCZYSZCZAJĄCA  
JELITA**

Przełomowy program  
**CLEAN GUT**

Przekład: Anna Owsiak

**L***aurum*

# Spis treści

Rozdział 1. Głębokie przyczyny choroby .....	9
Rozdział 2. Pacjent, nauczyciel i lekarz .....	21
Rozdział 3. Jelita, czyli drugi mózg .....	41
Rozdział 4. W jaki sposób zapadamy na choroby, czyli zaburzenia funkcjonowania jelit .....	59
Rozdział 5. Przetrawianie ukryte pod płaszczykiem choroby .....	79
Rozdział 6. Program czystego jelita .....	105
Rozdział 7. Wiodące zasady zdrowego trybu życia .....	137
Przepisy Clean Gut .....	177
Materiały źródłowe .....	241
Podziękowania .....	247

## Rozdział 3

---

# Jelita, czyli drugi mózg

Od chwili, gdy zwróciłem uwagę na prawidłową pracę jelit, pomogłem wielu osobom uporać się z przeróżnymi objawami i schorzeniami. Począwszy od chorób serca, przez choroby autoimmunologiczne, po zaburzenia hormonalne i niepłodność, zrozumienie problemu i naprawienie jelita stanowi podstawę mojego podejścia w leczeniu. W moim przekonaniu czyste jelito oznacza czysty rachunek zdrowia. Aby zyskać prawdziwe, długotrwałe zdrowie, musisz nauczyć się zachowywać czyste jelita. Program Clean Gut dostarczy ci wszystkiego, czego potrzebujesz, aby zregenerować i utrzymać zdrowe jelita.

Na kolejnych stronach książki zabiorę cię w podróż, która radykalnie zmieni twój sposób pojmowania własnego ciała, a także głębokich przyczyn choroby. W sposób szczegółowy wyjaśnię, dlaczego jelita stanowią korzenie naszego zdrowia oraz powiem o tym, jak zaburzenie pracy jelit może spowodować

przewlekły stan braku równowagi w całym organizmie, prowadzący do wielu objawów, których zapewne byś z nim nie wiązał.

Podczas pobytu w Indiach wiele razy słyszałem o tym, że zdrowie i choroba zaczynają się w jelitach. Wówczas rzeczywiście pojąłem, że jesteśmy tym, co jemy, powiązałem więc fakty i zachowałem w pamięci jako ciekawą myśl. Hipokrates stwierdził kiedyś, że „śmierć czai się w jelitach” oraz, że „złe trawienie to źródło wszelkiego zła”. Później uznałem to za głęboką myśl, która ma swoje implikacje w każdym aspekcie naszego życia, a nie tylko w ciele fizycznym. Zanim się urodziłeś, wszystkie substancje budulcowe tworzące komórki twojego rosnącego ciała otrzymywałeś w macicy od swojej matki – przefiltrowane i gotowe do użytku. Tak się dzieje do chwili przecięcia pępowiny. W tym momencie twoje ciało natychmiast musi pozyskać liczne składniki odżywcze ze świata zewnętrznego, jednocześnie dbając o to, by pozbyć się wszystkiego, czego nie potrzebuje i co jest potencjalnie szkodliwe. Ponieważ jelito pełni wiele drobnych i precyzyjnych funkcji, jego najważniejszym – i najtrudniejszym – zadaniem jest pobranie ze świata zewnętrznego, poprzez pokarm, składników niezbędnych do rozwoju i funkcjonowania organizmu. Jednocześnie jelito musi zadbać o to, by nic obcego, co mogłoby zagrozić przeżyciu, nie dostało się do organizmu. Zrozumienie, w jaki sposób organizmowi udaje się ten cudowny wyczyn, oraz jak dieta i styl życia wpływają na organizm, może ocalić ci życie.

Twój organizm jest wyposażony w dwa mózgi: w głowie i w jelicie. Gdy w twoim umyśle zaistnieje myśl, pomiędzy neuronami w twojej głowie pojawiają się maleńkie iskierki elektryczności. Mózg w twojej głowie to „sprzęt komputerowy” dla twoich myśli. Gdy doświadczasz „czucia w trzewiach” bądź intuicji, maleńkie iskierki elektryczności przepływają pomiędzy neuronami w twoim drugim mózgu. Podczas gdy twój pierwszy mózg służy za sprzęt intelektualny, ten drugi – jelito – jest

twoim duchowym i emocjonalnym GPS-em. Bez niego jesteś zagubiony.

Definicję jelita, którą przytaczam na następujących stronach, stworzyłem sam. Różne elementy jelita określam jednym pojęciem, ponieważ jego funkcje są tak wzajemnie powiązane i tak ważne, że łączne myślenie o nich pomoże ci dokonać lepszych wyborów i podjąć decyzje dotyczące własnego zdrowia. Pomoże ci to poznać sekret najlepszego zdrowia. Pomoże ci również zrozumieć, na czym polega problem współczesnej medycyny, i pozwoli ci stać się swoim własnym lekarzem. Zróbmy sobie zatem wycieczkę po tych ważnych układach.

Jelito składa się z czterech głównych części:

- przewodu pokarmowego,
- tkanki limfatycznej występującej w obrębie przewodu pokarmowego,
- flory jelitowej,
- jelitowego układu nerwowego.

Być może łatwiej będzie ci zrozumieć sposób funkcjonowania jelita, jeśli pomyślisz o nim w kategoriach państwa. Każde państwo ma własne terytorium i granice. Każdy kraj posiada swoją własną specyficzną infrastrukturę i systemy komunikacyjne. Każdy kraj ma swoich obywateli i ministerstwo obrony narodowej.

Przyjrzyjmy się jego różnym elementom.

## Przewód pokarmowy

Najbardziej zapracowana granica twojego ciała

Tylko trzy główne narządy mają bezpośredni kontakt ze światem zewnętrznym: skóra, płuca i przewód pokarmowy.

Łatwo dostrzec, że skóra stanowi granicę pomiędzy tym, co znajduje się na zewnątrz, a wewnątrz twojego ciała. Zdrowa skóra jest nienaruszona; prawie wszystko odbija się od niej. Dwie pozostałe granice są bardziej skomplikowane. Gdy oddychasz, powietrze dostaje się do twojego ciała. Mimo że zaczerpniesz tlenu, pozostaje on na zewnątrz do momentu przejścia przez naczynia włosowate pęcherzyków płucnych, skąd jest odprowadzany przez krwinki czerwone. To samo odnosi się do jedzenia i picia. Gdy połykasz jedzenie, znika ci z oczu i wędruje w dół przewodem pokarmowym. Jednak z technicznego punktu widzenia znajduje się „poza” tobą, aż ulegnie rozpadowi i zostanie wchłonięte przez ścianę jelita. Dlatego skóra, płuca i przewód pokarmowy obejmują trzy „granice”, w których ciało zakreśla linię pomiędzy tym, co wewnątrz, a tym, co na zewnątrz.

Spśród tych trzech narządów przewód pokarmowy jest największy i najbardziej zapracowany. Ściana jelita jest unikatowa również dlatego, że w przeciwieństwie do płuc pozostaje w nieustannym kontakcie z tym, co obce (jedzenie i picie oraz wszystkie substancje chemiczne, które do nich dodajemy), a także organizmy obce (między innymi bakterie, drożdże, pasożyty i wirusy). W przeciwieństwie do skóry, której zadaniem jest utrzymywanie większości substancji na zewnątrz i przepuszczanie tylko nielicznych, ściana jelita ma wchłaniać wszystko, co jest przydatne dla organizmu.

Przewód pokarmowy, biegnący od jamy ustnej do odbytu, ma długość od trzech metrów do czterech i pół metra. Wzdłuż tej granicy realizowane są jedne z najważniejszych czynności dla przetrwania organizmu, takie jak poddawanie pokarmu rozpadowi (trawienie), wchłanianie składników odżywczych niezbędnych do życia (absorpcja) czy usuwanie zanieczyszczeń z krwiobiegu (eliminacja). W jelitach znajduje się również flora jelitowa. Przewód pokarmowy funkcjonuje jako rama strukturalna, w której i wokół której zorganizowane są inne elementy



trzewi – tkanka limfatyczna związana z jelitami i układ nerwowy.

#### TRAWIENIE I WCHŁANIANIE, CZYLI DEMONTAŻ I IMPORT

W toku ewolucji człowieka brakowało żywności. Nasz przewód pokarmowy przystosował się do tego, by zapewnić bezpośredni kontakt komórek ścian jelita z pokarmem. Dzięki temu organizm zyskiwał większą szansę na wchłonięcie wszelkich znalezionych składników odżywczych. Organizm wykonał to niewiarygodne zadanie przez wytworzenie wypustek i fałdek w ścianach jelita (kosmki i mikrokosmki), które zwiększyły jego powierzchnię kontaktową do rozmiarów – możesz mi wierzyć bądź nie – dwustukrotnej powierzchni skóry pokrywającej twoje ciało.

Organizm pozyskuje składniki odżywcze niezbędne do przetrwania dzięki trawieniu i wchłanianiu. Trawienie to proces, w którym jedzenie rozpada się na mniejsze kawałki. Odbywa się to zarówno w sposób mechaniczny (żucie), jak i chemiczny (enzymy trawienne). W procesie tym uczestniczą różne narządy, takie jak gruczoły ślinowe, wątroba, woreczek żółciowy i trzustka. Wchłanianie następuje wtedy, gdy poddane rozpadowi jedzenie napotyka komórki ściany jelita, pierwszą warstwę komórek ciała wchodzących w bezpośredni kontakt ze światem zewnętrznym. Komórki ściany jelita pozwalają mniejszym składnikom pokarmowym wybiórczo przenikać do organizmu przez komórki bądź pomiędzy nimi, gdzie następnie łączą się ściśle ze sobą w tak zwanych ścisłych połączeniach. W ten właśnie sposób składniki odżywcze dostają się do krwiobiegu.

#### ŚCIANA JELITA, CZYLI URZĘDY CELNY I IMIGRACYJNY

Komórki ściany jelita bardzo przypominają ścianę z cegieł. Każda komórka jest ściśle przymocowana do sąsiednich komórek w ramach ścisłych połączeń. Są to jednak bardzo inteligentne cegły. Chronią organizm przed tym, co dla niego obce (niestra-

wione pokarmy i mikroorganizmy), wpuszczając jednocześnie wszystko to, czego ustrój potrzebuje – strawione jedzenie. Komórki ściany jelita uwalniają antybakteryjną śluzową powłokę, która chroni błonę komórkową przed bakteriami. Dokonują wyboru tego, co należy wpuścić, a co powstrzymać, podobnie jak w urzędzie celnym bądź imigracyjnym.

Zwykle wpuszczają strawione jedzenie (jako składniki odżywcze) i nie dopuszczają do przeniknięcia do krwiobiegu niestrawionego pokarmu oraz innych obcych intruzów (mikroorganizmów). Także dostęp dobrych bakterii jest blokowany. Z tego powodu komórki ściany jelita zawsze muszą być nienaruszone, a ich ściśle połączenia powinny takimi pozostać. Przez brakującą komórkę lub rozluźnione połączenie mogłyby dostać się do przewodu pokarmowego – bezpośrednio do twojego organizmu – niestrawiony pokarm oraz dobre i złe bakterie. Brak ciągłości komórek ściany jelita bądź rozluźnienie ścisłych połączeń – powstanie autentycznych dziur w ścianie – prowadzi do nadmiernej przepuszczalności jelit bądź nieszczelnego jelita. Taki właśnie jest początek wielu chorób.

Komórki ściany jelita są również odpowiedzialne za usuwanie zbędnych produktów przemiany materii i innych toksycznych odpadów do przewodu pokarmowego, aby następnie mogły zostać wydalone razem z wszelkim niewchłoniętym przez organizm pokarmem. Większość osób uważa, że wydalany stolec jest zbiorem wszystkiego, czego organizm nie chciał bądź nie potrzebował wchłonąć ze zjedzonego pokarmu. To jednak nie do końca jest prawdą. Komórki ściany jelita potrafią przechwytywać inne odpady, takie jak śluz, tłuszcz i toksyny z naszej krwi, a następnie przenosić je do przewodu pokarmowego w celu eliminacji. To dokładne przeciwieństwo wchłaniania. Jeśli nawet nic nie jesz, twój organizm może wytwarzać odchody z tych odpadów. Po raz pierwszy zauważyłem to w czasie mojego oczyszczania w We Care Spa. Przez dziesięć dni nic nie jadłem,

lecz nadal się wypróżniałem. Przeciętnie pozbywamy się resztek pokarmu w ciągu dwóch dni, nawet jeśli układ jest wspierany. Dlaczego – zastanawiałem się – mój organizm wciąż wydalają odpady? Później dowiedziałem się, że wydalałem coś, co określa się mianem kamieni kałowych i złożeń. Były one czarne i w kształcie fałdów jelita. Na zaawansowanym etapie mojego detoksu moje ciało zaczynało szukać odpadów głębiej – w tkankach – i usuwać je do przewodu pokarmowego, z którego zabieg hydrokolonoterapii wymywały je niczym zmywarka do naczyń szorująca brudny garnek.

## Tkanka limfatyczna związana z jelitem

Departament Bezpieczeństwa Krajowego  
twojego organizmu

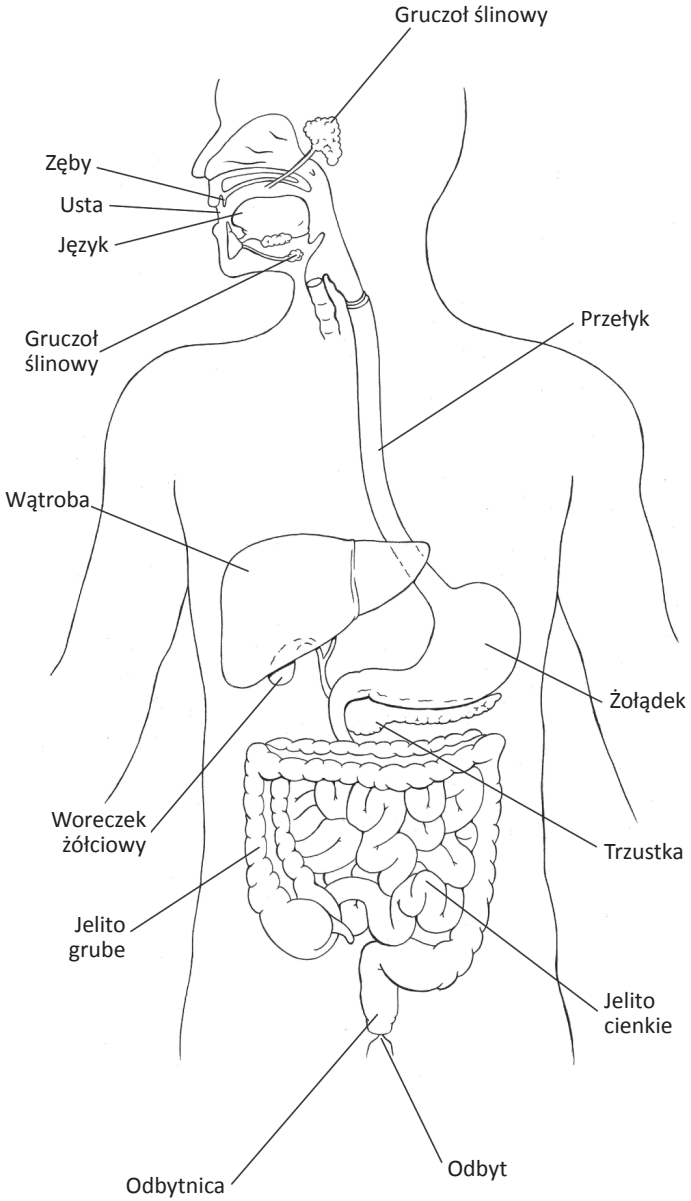
Tak jak w przypadku każdego zwierzęcia żyjącego na naszej planecie, konkurującego z miliardami innych organizmów o dostęp do zasobów, nasze organizmy muszą funkcjonować w świecie jako indywidualne jednostki. Duże organizmy, na przykład tygrysy i niedźwiedzie, mogą zabić nas na kolację, lecz równie dobrze mogą nas zabić także miniaturowe czy nawet mikroskopijne organizmy, takie jak wirusy, pasożyty i bakterie. Duże drapieżniki atakują cię od zewnątrz; mikroskopijne – zabijają od wewnątrz.

Obce materiały szkodliwe dla organizmu oraz obce organizmy muszą pozostawać na zewnątrz. Jak wcześniej wyjaśniałem, pierwszą barierą, którą napotyka wszystko to, co jest obce i wędrujące przewodem pokarmowym, jest ściana jelita. (W rzeczywistości pierwszą barierą jest flora jelitowa, lecz bakterii nie uważa się za twoje własne komórki). W idealnych okolicznościach komórki ściany jelita z ich ścisłymi połączeniami wystarczyłyby,

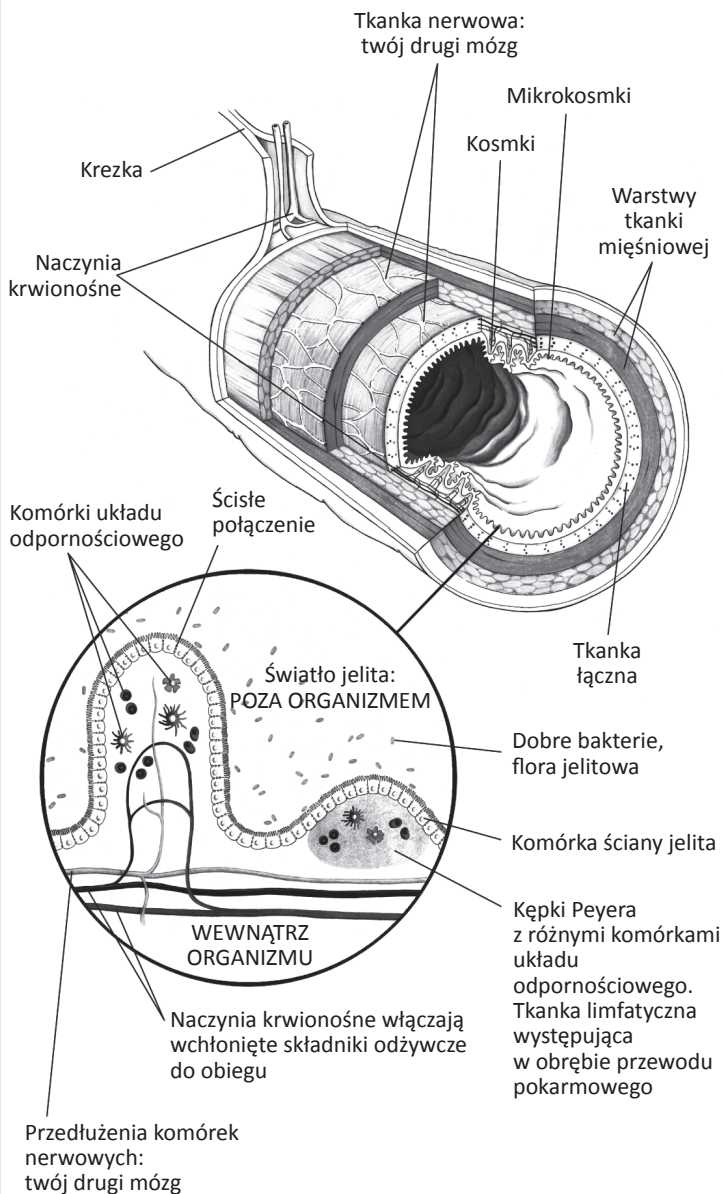
aby pozbyć się wszystkiego, co nie jest całkowicie strawionym pokarmem. Niemniej jednak niektóre organizmy bądź obce materiały (takie jak niezupełnie strawione pokarmy lub toksyczne substancje chemiczne) czasem mogą się przedrzeć. W tym miejscu właśnie do gry włącza się tkanka limfatyczna związana z jelitem.

Układ odpornościowy twojego organizmu pracuje podobnie do amerykańskiego Departamentu Bezpieczeństwa Krajowego. Jest on odpowiedzialny za wykrywanie i niszczenie wszystkiego, co wchodzi w kontakt z twoim wnętrzem, co nie jest uznane za zwykły składnik odżywczy bądź element twojego ciała. Departament bezpieczeństwa twojego organizmu ma wiele różnych oddziałów i korzysta z różnych wyszukanych broni, takich jak między innymi immunoglobuliny czy przeciwciała. Układ odpornościowy dysponuje limfocytami B i T, mastocytami, fagocytami i wieloma innymi komórkami, z których wszystkie odgrywają określone role. Monocyty na przykład atakują wirusy, natomiast neutrofile atakują bakterie. Eozynofile biorą udział w reakcjach typu alergicznego, a zabójcze komórki T atakują komórki rakowe, terrorystów w organizmie. Różne komórki tworzą różne oddziały, podobnie jak Stany Zjednoczone zatrudniają armię, marynarkę wojenną, CIA i FBI w wojnie z terroryzmem. Mimo że komórki układu odpornościowego mają swoją lokalizację i krążą w organizmie, większość oddziałów i baz jest rozstawiona w pobliżu granic, gdzie czai się największe niebezpieczeństwo. Dlatego właśnie wiele komórek należących do układu odpornościowego znajdujemy tuż pod skórą i wokół płuc. Jednak osiemdziesiąt procent oddziałów bezpieczeństwa organizmu jest zlokalizowana w jelicie, tuż przy granicy z największym ruchem drogowym, czyli przy ścianie jelita. W rzeczywistości tkanka limfatyczna występująca w obrębie przewodu pokarmowego tworzy lwią część całego układu odpornościowego organizmu.

## TRZEWIA



## ZDROWE JELITO



Komórki naszego układu odpornościowego nieustannie skanują środowisko, aby wykryć organizmy i cząsteczki, które są obce i wrogie. Dokonują tego poprzez rozpoznawanie powierzchni. Łatwo zrozumieć te systemy, jeśli wyobrazimy sobie, że są podobne do urządzeń skanujących w sklepach. Prosty odczyt kodu mówi sprzedawcy, jaki to przedmiot, ile kosztuje i ile go jeszcze pozostało na składzie. Organizm wykorzystuje system kodowania, zwany antygenami zgodności tkankowej – HLA, działający w podobny sposób. Nadaje on kod wszystkim powierzchniom. Komórki odpornościowe całkowicie identyfikują powierzchnie. Wszystko ma jakąś powierzchnię, zarówno twoje własne komórki, mikroorganizmy, jak i kawałki pożywienia. Gdy układ odpornościowy skanuje wewnętrzne powierzchnie twojego organizmu, każdą z nich porównuje do listy akceptowanych kodów, tych zaklasyfikowanych jako „ja”. Gdy układ odpornościowy wykryje powierzchnię z zagrażającym kodem, czyli antygen, uwalnia broń i rekrutuje inne komórki układu odpornościowego, aby zaatakowały obcą powierzchnię w celu obrony i zapewnienia przetrwania.

Gdy pokarm ulega rozpadowi, indywidualne powierzchnie jego elementów składowych są zbyt małe, aby mogły być kodowane. W rezultacie układ odpornościowy interpretuje je jako neutralne. Dzięki temu właśnie możesz wchłaniać składniki odżywcze przez ścianę jelita bez alarmowania układu odpornościowego znajdującego się tuż pod nią. Gdy jednak powierzchnie większych fragmentów niestrawionego jedzenia są prezentowane układowi odpornościowemu, wtedy on odczytuje je jako antygeny. Innymi słowy, przetrawione jedzenie przestaje być antygenowe; przestaje mieć antygenową powierzchnię; nie ma już rozpoznawalnej powierzchni.

A oto, co się dzieje, gdy coś jest nie tak. W obliczu zagrożenia układ odpornościowy stosuje strategię obronną uwzględniającą nie tylko komórki odpornościowe w jelicie, lecz również

wszystkie komórki odpornościowe w ciele. Organizm przechodzi w tryb pełnej obrony. Idzie na wojnę z zagrażającymi powierzchniami, zarówno żywionymi (organizmy), jak i nieżywionymi (nieprzetrawione pokarmy i toksyczne substancje chemiczne). Układ odpornościowy pracuje najlepiej w określonych warunkach. Na przykład niektóre „oddziały” układu immunologicznego działają najlepiej w wyższej temperaturze. Ten fakt jest przekazywany mózgowi w jelicie, który oszczędza ciepło przez odcięcie krążenia do skóry, aby zapobiec utracie ciepła, jak również wywołuje ruchy mięśni (drgawki), skutkujące gorączką. Podwyższona temperatura ciała w czasie choroby nie jest przypadkowa; pomaga ona układowi odpornościowemu działać wydajniej.

Układ odpornościowy wymaga jednak spełnienia wielu innych warunków, które są określane mianem stanu zapalnego. Stan zapalny, często wyzwalany przez zaburzenia czynności jelit, stanowi najlepszy przykład na adaptację i przetrwanie. W przypadku milionów ludzi na całej Ziemi uogólniony stan zapalny powstaje właśnie w jelitach i tam jest podtrzymywany. We współczesnym świecie przewlekły uogólniony stan zapalny prowadzi do wielu chorób.

## Flora jelitowa

Lokatorzy i współpracownicy twojego organizmu

Gigantycznych rozmiarów pofałdowany obszar łączący ścianę jelit stanowi dla drobnoustrojów wielce pożądany adres, pod którym pragną zamieszkać. Bardzo im się tam podoba. Jest ciepło i przytulnie, wilgotno, nie zagrażają tu żadne żywioły, a jedzenie spada z nieba. To bakteryjne niebo. W toku naszej naturalnej ewolucji zaprzyjaźniliśmy się z wieloma z nich. Dajemy



im schronienie i pokarm. Odpłacają nam, wykonując ciężką pracę. Jelita są pełne tych bakterii. W zdrowym jelicie jest ich więcej niż komórek w zdrowym ciele. Istnieją setki różnych gatunków dobrych bakterii. Łącznie bakterie te mogą ważyć tyle co wątroba, a czasem nawet więcej.

Te mikroorganizmy, zwane florą jelitową, pełnią wiele ważnych funkcji. Choć dobre bakterie flory bakteryjnej nie mają twojego DNA, mogą – i powinny – być uważane za twoje własne tkanki, a nawet narządy, zważywszy na wszystko to, co robią dla twojego organizmu. To właśnie je w pierwszej kolejności napotykać inne organizmy w przewodzie pokarmowym. Bakterie te walczą, aby obronić swoje terytorium i zapobiec wrogiemu przejściu przez inne organizmy. W ten sposób flora bakteryjna pomaga układowi odpornościowemu zwalczać intruzów.

Nawet wtedy, gdy nie ma zagrożenia inwazją, flora jelitowa ciężko pracuje, nieustannie stymulując tkankę limfatyczną związaną z jelitem. Działanie bakterii na nią znane jest jako immunomodulacja. Jedną z najbardziej fascynujących funkcji flory jelitowej jest jej zdolność do regulowania układu odpornościowego. W całym przewodzie pokarmowym, bezpośrednio po drugiej stronie ściany jelita, naprzeciwko dobrych bakterii, znajdują się różne „stacje” układu odpornościowego. Dobre bakterie pomagają utrzymać ten układ pod kontrolą. Układ immunologiczny zasadniczo atakuje bakterie, wydaje się jednak, że z bakteriami flory jelitowej zawiera rozejm obowiązujący pod warunkiem, że nie będą usiłowały przedostać się do krwiobiegu przez ścianę jelita, która – jak już wspomniałem – musi pozostać nienaruszona.

Obecność dobroczynnych bakterii sygnalizuje układowi odpornościowemu, że wszystko działa jak należy. Oznacza ona również, że kondycja jelita jest dobra. Układ odpornościowy nie może w sposób bezpośredni kontaktować się z florą jelitową, lecz jeden typ komórek odpornościowych, zwanych komórkami

dendrytycznymi, posyła swoje wypustki do przewodu pokarmowego przez ścianę jelita, aby zebrać informacje o panujących tam warunkach i obecności dobrych bakterii. Zjawisko to określa się mianem snorkelingu. Aktywność komórkowa polegająca na nieustannym poszukiwaniu flory bakteryjnej pozwala układowi odpornościowemu zachować czujność – gotowość do ataku bez jego faktycznego podejmowania. Dobre bakterie regulują podstawową aktywność układu immunologicznego.

Flora jelitowa pełni również wiele innych funkcji. Bakterie trawią dla nas część pokarmu. Niektóre składniki odżywcze, na przykład witaminy z grupy B, muszą zostać wstępnie przetrawione przez bakterie, zanim organizm będzie mógł je wchłonąć. Zasadniczo bakterie mają inne układy trawienne od naszego i mogą robić pewne chemiczne sztuczki, których nie potrafią nasze organizmy. Niektóre procesy trawienne zachodzące z udziałem bakterii są dla nas bardzo pożyteczne. Zdrowe jelito zachowuje się niczym wewnętrzny tankofermentor. Ponieważ tankofermentory wielu osób nie są wypełnione dobrymi bakteriami, zaleca się spożywanie fermentowanych pokarmów. „Fermentowany” tak naprawdę oznacza, że pokarm już jest strawiony przez bakterie. W przeciwieństwie do dobrych bakterii, bakterie oportunistyczne i inne organizmy produkują w wyniku trawienia toksyczne produkty przemiany materii, takie jak gazy palne (metan) czy neurotoksyny paralizujące zakończenia nerwowo-mięśniowe w jelitach, powodując między innymi wzdęcia i zaparcia.

Flora bakteryjna jest również kluczowym sprzymierzeńcem detoksykacji, usuwając z organizmu czterdzieści procent toksyn pochodzących z pożywienia. W tym sensie bakterie jelitowe odgrywają rolę wątroby satelitarnej. Innymi słowy, gdyby jelito było pozbawione flory bakteryjnej, wątroba musiałaby pracować niemal dwukrotnie ciężiej.

Niemniej jednak nasza wiedza na temat liczby gatunków dobrych bakterii i ich lokalizacji w przewodzie pokarmowym (w jelicie cienkim bądź grubym) jest dość ograniczona, a dotycząca ponownego zasiedlenia jelit dobrymi bakteriami jest jeszcze mniej pełna. Nikt tak naprawdę nie wie, jaka kombinacja gatunków jest idealna dla danej osoby. Nie podlega dyskusji tylko to, że te bakterie są dla nas pożyteczne.

Dopiero zaczynamy pełniej rozumieć, co zachodzi w zdrowym jelicie, a całkiem niedawno także i to, że oportunistyczne mikroorganizmy w naszym jelicie – takie jak wirusy, pasożyty, drożdże i bakterie patogenne – bądź brak dobrych bakterii przyczynia się do znacznie większej liczby problemów zdrowotnych niż dotychczas sądziliśmy. Wystarczy zapoznać się z najnowszymi wynikami badań w tej fascynującej dziedzinie, aby zrozumieć wartość naszej flory bakteryjnej, stanowiącej element tego, co nazywamy ludzkim mikrobiomem. Zaledwie rok temu przeprowadzono badania dowodzące silnego związku pomiędzy ekosystemem naszych jelit a rakiem. Nagłówek mówił sam za siebie: „A jeśli kluczowym czynnikiem odpowiedzialnym za powstawanie raka nie jest defekt genetyczny, lecz biologiczny?”.

Wierzę, że przed nami jeszcze wiele odkryć dotyczących sposobu komunikowania się flory jelitowej z komórkami w naszym organizmie oraz tego, jak pomaga nam ona w byciu zdrowymi i w przeżyciu. Bieżące badania nie pozostawiają jednak wątpliwości co do tego, że odgrywają zasadniczą rolę w naszej zdolności do rozwijania się, zachowania zdrowia, przystosowania się i przeżycia. Myślenie o florze jelitowej jako integralnej części naszej biologii zwiększa motywację do jej chronienia i zgłębiania wiedzy na jej temat, tak jak w przypadku każdego innego narządu w naszym organizmie.

## Układ nerwowy jelit

Informacja, komunikacja, koordynacja  
i dużo więcej

W ścianach przewodu pokarmowego znajduje się wiele różnych warstw tkanek. Ściana jelita, złożona z komórek wchłaniających oraz eliminujących pokarm i odpady, jest warstwą pozostającą w bezpośrednim kontakcie ze światem zewnętrznym. Wokół ściany jelita znajduje się warstwa tkanki łącznej, utrzymująca w miejscu małe naczynia krwionośne zbierające cały absorbowany materiał. Inna koncentryczna warstwa komórek mięśniowych przepycha zawartość przewodu pokarmowego do przodu. Pośrodku znajduje się przerywana warstwa komórek układu odpornościowego, przede wszystkim przyjmująca postać bryłek bądź kępek, zwanych kępkami Peyera. Małe włókna nerwowe dochodzą do komórek ściany jelita, komórek mięśniowych i odpornościowych tworzących ściany przewodu pokarmowego, kierując, regulując, modulując i koordynując ich czynności. Przykładowo, komórki mięśniowe w przewodzie pokarmowym są odpowiedzialne za perystaltykę. Czasami skurczem tych komórek, ich siłą i trwaniem kierują włókna nerwowe, stanowiące przedłużenia neuronów położonych wokół jelita, czyli w istocie mózg w jelicie.

To samo dotyczy komórek ścian jelitowych, komórek tkanki limfatycznej związanej z jelitem oraz tętnic i żył w jelicie. Te włókna nerwowe, rozciągające się w całym jelicie niczym sieć, wysyłają i otrzymują informacje z naszych neuronów jelitowych, które jednocześnie i nieustannie je koordynują, modulują i regulują. Innymi słowy, neurony w jelicie organizują perystaltykę i trawienie oraz modulują odporność i układ hormonalny. Bez nich jelita przestałyby pracować.

Małe włókna nerwowe, które unerwiają sąsiadujące ze sobą komórki, łącząc się ze sobą, tworzą nerwy stanowiące wiązki aksonów, przedłużeń neuronów żyjących w jelicie. Co zadziwiająco, gdybyś wyizolował te neurony i zebrał w jednym miejscu, to utworzyłyby skupisko neuronów większe od tych, które znajdują się w twojej głowie. Serotonina, czyli neuroprzekaznik odpowiedzialny za uczucie szczęścia i zadowolenia, przede wszystkim – bo aż w dziewięćdziesięciu procentach – jest wytwarzana w jelitach.

Poza całą tą aktywnością mózg jelit pomaga kierować twoją intuicją, komunikując się z tobą za pomocą uczuć. Są one generowane elektrycznie w twoim ciele przez neurony w jelitach. Dlatego właśnie w języku angielskim mówi się o tak zwanym *gutfeeling*, czyli o przecuciu płynącym z głębi trzewi. To paralela odnosząca się do silnego przecucia pewnej wiedzy. Wsłuchiwanie się we własne trzewia to jedna z najważniejszych życiowych umiejętności, dlatego ich naprawianie i większa troska o nie staje się najważniejszym zadaniem.

\*\*\*

Teraz, skoro lepiej rozumiesz, czym są jelita i jak funkcjonują w zdrowym ciele, opowiem ci o tym, jak dochodzi do ich uszkodzenia, krok po kroku, dzień po dniu. Problem ten dotyczy wszystkich, w tym także osób prowadzących bardzo zdrowy tryb życia.

## Kompleksowy program, który pomoże ci uzdrowić i zregenerować jeden z najbardziej obciążonych obszarów w twoim ciele.

Zadbaj o swoje jelita (nazywane też drugim mózgiem), a raz na zawsze pożegnasz się z niestrawnością, zmęczeniem, bezsennością oraz innymi schorzeniami. Jak przekonuje Alejandro Junger, zdrowe jelita to prosta droga do długotrwałego zdrowia. Dlaczego? Bo to właśnie ten niezwykły, mieszczący w sobie sto milionów komórek nerwowych układ odpowiada za stan naszego zdrowia i naszych emocji. Jeśli nie funkcjonuje on jak należy, szybko zaczynamy odczuwać tego skutki.

### Dieta Clean Gut, czyli czas na detoks jelit

Oczyścić jelita z nagromadzonych toksyn i odzyskać równowagę pomóc może autorska dieta Clean Gut, oparta na czterech prostych zasadach: usuwaj, zastępuj, zaszczepiaj i naprawiaj i podzielona na dwie fazy.

Pierwsza z nich to **21-dniowa dieta oczyszczająca**, składająca się z potraw lekkostrawnych i wykluczająca pokarmy, które mogą prowadzić do zaburzenia pracy jelit.

Druga to **7-dniowy proces wprowadzania różnych produktów** do codziennej diety i obserwacja, które z nich służą twoim jelitom, a które szkodzą.

Jeśli więc chcesz uzdrowić i zregenerować jeden z najbardziej obciążonych i najciężiej pracujących układów w twoim organizmie, przywrócić prawidłowe funkcjonowanie całego ciała oraz poprawić swoje samopoczucie, wypróbuj program CLEAN GUT.

ISBN 978-83-8087-972-0



9 788380 879720

L20025

Cena 42,90 zł