



prof. dr Florian Überall
dr Andrea Überall

Kompendium zdrowego odżywiania

Jak wybrać swój indywidualny sposób
uzdrawiającego odżywiania

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Kompendium zdrowego odżywiania



**prof. dr Florian Überall
dr Andrea Überall**

Kompendium zdrowego odżywiania

Jak wybrać swój indywidualny sposób
uzdrawiającego odżywiania



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska
TLUMACZENIE: Maria Stożek

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-018-9

© 2017 by Nymphenburger in der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, Stuttgart
Original title: Ess-Medizin für dich: Der eigene Weg zur richtigen Ernährung
by Florian Überall, Andrea Überall
www.herbig.net

© 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 dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes 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 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

Słowo przewodnie: na pasie do wyprzedzania

Tematowi *zdrowego odżywiania* są poświęcone rozmaite książki, artykuły i programy telewizyjne. Każdy z nas znajdzie inną drogę do tej problematyki.

Jednak mamy do czynienia z takim stanem rzeczy, który łączy wszystkie aspekty – życie na pasie do wyprzedzania zagraża zdrowiu milionów ludzi i zmienia nasze społeczeństwo w ogólnym znaczeniu. Marzymy o tym, aby całe nasze ciało było zdrowe. Zależy nam na ciągłej optymalizacji ciała i duszy. To marzenie o perfekcyjnie działającym organizmie jest silną motywacją do zmiany i z zawrotną szybkością przyspiesza powstawanie trendów przeciwnych do tej tendencji. Coraz więcej ludzi chce w aktywny sposób poprawić swoje samopoczucie, sięgają więc po różne alternatywy. Przy tym poszukują – oprócz znanych od dawna sposobów odżywiania – coraz częściej powrotu do natury. Przyzwyczajenia związane z żywieniem znajdują się w wielkiej fazie przełomu. Stykamy się z coraz nowszymi trendami w odżywianiu, myślimy o odżywianiu się owadami, o mięsie,

które możemy syntetycznie wyprodukować z komórek satelitowych i marzymy o dronach, które będą dostarczać nam do domu wszystko, czego dusza zapagnie. Digitalnie i genialnie.

Obok tego istnieje – całkiem niezauważalnie – wiedza o zdrowym odżywianiu, która tak definiuje jego znaczenie, że stwierdzenie o niezwykłym *zindywidualizowanym trendzie w odżywianiu*, który mógłby zmienić cały świat, nie jest przesadą. Chcemy podążać za tym trendem, który postrzega człowieka jako złożoną całość, łączy w jedno ciało i duszę oraz nie odbiera jedzeniu przyjemności. Najpierw jednak musimy rozprawić się ze starymi mitami i bajkami.

Przy stole z jedzeniem oprócz nas siedzi również solidna porcja niepewności. Panuje niezmierny brak przekonania co do tego, czy jedzenie, po które sięgamy, jest zdrowe czy też szkodliwe. Czy kieliszek alkoholu po zjedzeniu tłustego kotleta ułatwi trawienie? Czy należy pić wodę przed czy po posiłku? Czy posiłki z niską zawartością węglowodanów bądź tłuszczów to dobre rozwiązanie? Czy mięso i tłuszcze trans powodują raka? Czy fruktoza znajduje się w owocach? Czy smoothie to nowe superjedzenie?

Cały ciąg pytań. To dobry moment, aby włączyć Internet – skarbnicę wiedzy. Można rozpocząć poszukiwanie. Niestety często natrafiamy na strony, które reprezentują odmienne poglądy i wzajemnie sobie przeczą. Szukamy szybkiej pomocy, ale kogo zapytać? Rozważmy, czy możemy wziąć pod uwagę lekarza bądź eksperta do spraw odżywiania. Oczywiście wykluczamy lekarzy, którzy mówią swoim pacjentom cierpiącym na chorobę Leśniowskiego-Crohna, że mogą jeść wszystko, co im się tylko nawinie. Ale czy nie ma również innych lekarzy? Takich, dla których sposób odżywiania ma znaczenie?

Dokładnie o to chodzi w tej książce. Będziemy zastanawiać się, skąd zachodnia medycyna czerpie wiedzę i jakimi zasadami kieruje się przy stawianiu diagnozy i podczas leczenia. Ponadto przyjrzymy się dokładnie wiedzy na temat skuteczności leków.

Serdecznie zapraszamy Was, drodzy czytelników, do pójścia tą drogą wraz z nami.

prof. dr Florian Überall
dr Andrea Überall

Spis treści

Wstęp	13
Rozdział 1: Człowiek to połykacz tabletek	21
Powinniśmy codziennie rozrzedzać krew	22
Nasza medycyna pomija aspekt odżywiania	27
Znajdujemy to, czego nie szukamy	30
Tabletki roślinne stanowią różnicę	32
Rozdział 2: Mit – zdrowe jedzenie	35
Fruktoza zawsze przynosi mi korzyść	37
Smoothie to nowe superjedzenie	40
Lemoniada gasi pragnienie	43
Życie bez glutenu jest możliwe	48
Wegański sposób odżywiania – ostatnie wyjście	54
Substancje naturalne nie mają uzdrawiającego działania ...	58
Antyoksydanty to cudowny lek na wszystko	64

Rozdział 3: Mój mózg jelitowy, moje drugie ja	71
Równowaga w moim jelicie jest zagrożona	76
Kozioł ofiarny – chleb	78
Substancje blokujące wydzielanie kwasów niszczą florę jelita	87
Pigułki antykoncepcyjne niszczą bakterie jelita	96
Syndrom świnki z marcepanu	98
Kwas propionowy – źródło energii o dwóch twarzach	101
Rozdział 4: Program dobrego samopoczucia dla jelit	103
Magiczna moc fermentowanych ziół alpejskich	105
Moi przyjaciele w jelitach potrzebują pomocy	107
Skrobia oporna – żywność ekologiczna dla dobrych bakterii	113
Czysta woda pozbawia jelita stresu	115
Codzienna joga dla jelit	118
Rozdział 5: Indywidualne leczenie	123
Pięć elementów określa moją egzystencję	127
Sterowanie energetyczne	133
Nowe sposoby diagnostyki indywidualnej	140
Rozdział 6: Decydujące znaczenie smaku	143
Mój indywidualny typ odżywiania	149
Jestem jedyny w swoim rodzaju – test	161
Odżywianie impulsywne	168
Jedna roślina leczy wszystkie choroby	185

Rozdział 7: Uzdrawianie żywnością	
zmienia nas wszystkich	189
Nie ma miejsca na cukrzycę w moim organizmie	192
Nie potrzebujemy żadnych zastrzyków na cholesterol	197
Substancje gorzkie to nasze nowe superjedzenie	201
Chrońmy nasz mózg	204
Nie dajemy rakowi żadnych szans	212
Wypowiadamy walkę zmęczeniu	220
Wzmacniamy trzustkę	222
Rozdział 8: Przyszłość mojej żywności	227
Papka jedzenia	229
Jem owady	231
Odchody mojego sąsiada	234
Żyję w wirtualnym świecie jedzenia	239
Perspektywy	243
Załącznik	245
Tybetańskie receptury ziołowe	245
Receptury własne – Herbal Impulse Concept	258
Nature Est Life – grzyby lecznicze w nowej formule	260
Dalsza literatura	263
Podziękowanie	269

Wstęp

.....

Urodziłem się w pewnego spokojnego i zwyczajnego dnia w kwietniu 1954 r. w Kitzbühel¹. Byłem dość pulchnym dzieckiem – zaokrąglonym, głośnym i ruchliwym. Ledwo co nauczyłem się chodzić prosto, a już zacząłem zachwycać się jazdą na nartach. Mój tata wsadzał mnie do plecaka i pędził ze mną przez alpejskie stoki. Wolność nie mogła być piękniejsza.

Gdy trochę podrosłem, miałem już jasny cel przed oczami. Chciałem być jak Toni Sailer – idol naszego miasta i zwycięzca olimpijski. Hansi – mój kolega ze szkoły i sąsiad z ławki, znany z pewnością bardziej jako Hansi Hinterseer – autor pieśni ludowych z blond czupryną, myślał wtedy dokładnie jak ja. Czysta natura, świeże powietrze i wolność za wszelką cenę. Po strasznym upadku przy zjeździe na nartach ojciec zamienił moje znajdujące się w opłakanym stanie narty na małe kawałki drewna i wraz z tym moje marzenie o staniu się wielkim królem nart ostatecznie legło w gruzach.

¹ Kitzbühel (Austria, Tyrol) – przypis tłumacza.

Nie byłem jednak tym faktem szczególnie zmartwiony, ponieważ wtedy coraz bardziej budziła się we mnie całkowicie inna pasja. Miesiące letnie to czas wzrostu kwiatów alpejskich. Mój ojciec, mimo iż opowiadał więcej o swoich górskich przeżyciach, znał się również bardzo dobrze na ziołach. Zabierał mnie ze sobą na zbieranie kwiatów arniki, ścinanie korzeni mniszka oraz zbieranie borówek, brusznicy i grzybów. Powoli jego zachwyt przyrodą przenosił się na mnie i zacząłem odczuwać szczególnie pociąg do wszystkiego, co rośnie na łonie natury i jest jadalne. Mój ogromny talent polegający na tym, że nigdy nie wybierałem zwykłego wejścia na szczyt, zawsze doprowadzał mnie do wspaniałych miejsc. Moja chęć podróżowania była prawie zawsze nagradzana. Z rozmarzeniem myślę o podmokłych łąkach prowadzących do Kitzbüheler Horn. Roilo się na nich od pełników europejskich. To był wspaniały widok. Główki kwiatów kołysały się na wietrze niczym małe okrągłe ciasteczka. Jeszcze większy dziw natury ukazał się moim oczom w pewnym wapnistym i półsuchym miejscu w cieniu. Znajdował się tam bardzo rzadko występujący kwiat o nazwie dwulistnik muszy. Ta roślina z rodziny storczykowatych nie wydziela żadnego nektaru w celu zapylenia, lecz korzysta z innego sposobu rozmnażania. Płatki kwiatów pozorują wygląd osy i wabią wonnym hormonem płciowym samców grzebaczy. Te z kolei wykonują taniec godowy na płatkach kwiatów – przy czym pyłki storczyka przenoszą się na osę, które ta następnie zanoszą do innych członków rodziny. Dzięki temu trikowi storczykowi udaje się regularne zapylanie w cichych i niedostępnych miejscach. Musiałem takie rzeczy sprawdzić w książce, aby lepiej zrozumieć tajemny język roślin związany z kwestią lotnych organicznych substancji semiochemicznych.

Kilka lat temu w Japonii pojawiła się nowa tradycja. Nazywa się *Shinrin-Yoku*, czyli *kąpiele leśne*. Ludzie wybierają się do lasu i chłoną substancje lotne uwalniane przez ziemię, drzewa i rośliny. Naukowcy określają te efekty pojęciem *biofilii*. Pod wpływem lotnych biogazów do normy wraca tętno, zmienność rytmu zatokowego oraz uwalnianie kortyzonu, dlatego praktyka ta również u nas znajduje nowych zwolenników*.

Wielu wielbicieli sportu odwiedzających Gamsstadt² nie ma pojęcia o bogactwach natury i ludziach, którzy je dla nas odkryli. Jeden z nich urodził się pod koniec XVIII w. w Kitzbühel. Nazywał się Joseph Traunsteiner (1798-1850) i był aptekarzem oraz botanikiem. Jego nazwiskiem nazwano rzadko występującego ptaka – kukułkę Traunsteinera. Inne określenia tej rośliny to stoplamek Traunsteinera lub storczyk Traunsteinera. Odkryto ją nad Morzem Czarnym i pod tą nazwą stała się sławna na całym świecie.

Moje dzieciństwo i młodość obfitowało w takie historie, a rośliny lecznicze, drzewa i rzadko występujące rośliny alpejskie prawie zawsze odkrywały w nich główne role. Byłem szalonym dzieckiem i tylko spokojne miejsca na łonie natury powstrzymywały moją nieposkromioną potrzebę ciągłego biegania w kółko. Nie chciało mi się uczyć matematyki, ale za to byłem zawsze dobry z przyrody i języka niemieckiego. Były to dobre podstawy dla mojego pierwszego zawodu. Zostałem zatrudniony w drogerii. Nauka zawodu rozwijała moje zainteresowanie przyrodą. Potem w pobliskiej aptece mogłem zaglądać aptekarzom przez ramię. W końcu przyszła kolej na największą

* Więcej o zdrowotnych właściwościach lasu przeczytać można w publikacji „Uzdrowiająca moc lasu” autorstwa Clemensa G. Arvay. Książka dostępna jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

² Określenie Kitzbühel – przypis tłumacza.

przygodę mojej młodości. Opuściłem śnieżny krajobraz gór tyrolskich i udałem się do Czarnej Afryki. Po kilkumiesięcznym pobycie w szpitalu w tropikach w Fontem – w dżungli na ziemi niczyjej między Nigerią a Kamerunem, wróciłem z powrotem do Tyrolu i uczęszczałem do liceum dla dorosłych.

Nieco późno, ale nie za późno, zacząłem studia z mikrobiologii i biochemii. W dojrzałym wieku (miałem wtedy 35 lat) ukończyłem z wyróżnieniem studia doktoranckie na Uniwersytecie Leopolda i Franciszka w Innsbrucku. Przeżyłem te lata niczym w przyspieszonym filmie. Zbyt wiele nowych wrażeń zajmowało mój umysł w zbyt krótkim czasie – tak samo jak ogrom nowej i nieznanej wiedzy. Moja wielka miłość do przyrody pozwoliła mi przetrwać. Marzyłem, aby zajmować się pracami badawczymi nad rakiem.

I dzisiaj rzeczywiście tym się zajmuję. Poza tym jestem ekspertem ds. odżywiania i badam trendy związane z tematyką zdrowia. Od czasu ukończenia studiów zajmuję się kwestią powstawania i leczenia raka. W tym celu zbadałem już setki substancji naturalnych pod względem ich właściwości leczniczych. Podróżowałem do dalekich krajów i poznawałem proste metody leczenia, studiowałem medycynę tybetańską, a na Sri Lance przyswoiłem sobie podstawową wiedzę z zakresu ajurwedy. Spotkania z Matką Teresą z Kalkuty, mędrkami i lekarzami tybetańskimi w Himalajach oraz w Mongolii, rozmowy z biegłymi medykami ze wszystkich kontynentów oraz liczne spotkania i rozmowy z duchowym przywódcą Tybetu – Dalajlamą XIV, przybliżyły mi *język serca*. Od tego czasu moja świadomość prywatna i zawodowa były nastawione na całościowe metody leczenia. Podczas wielu podróży do ostatnich królestw Indii zamieszkałych przez Tybetańczyków

moje zamiłowanie do medycyny tybetańskiej stało się prawdziwą pasją. Chcę o tym trochę opowiedzieć w tej książce.

Andrea urodziła się w Hall w Tyrolu. Już jako bardzo młoda osoba miała okazję poznać obce kultury zamieszkujące region Szlaku Jedwabnego, pracując jako pilot wycieczek na zlecenie biura podróży. Odwiedziła Tybet jeszcze przed przejściem władzy przez chińskich przywódców. Potem nawiedziła ją straszliwa choroba. Życie uratował jej pewien lekarz z Tybetu, który właśnie zatrzymał się na kilka dni w Innsbrucku. Cierpkie i gorzkie zioła pozwoliły wrócić Andrei do zdrowia. Dzięki temu spotkaniu Andrea zaczęła interesować się medycyną azjatycką. W swojej pracy dyplomowej opisywała miejsce kobiety w islamie – natomiast pracę doktorską poświęciła opisowi porównawczemu medycyny klasztornej i medycyny buddyjskiej. Po zdaniu egzaminów na studiach przygotowujących do nauczania pedagogiki, filozofii i historii zdecydowała się jednak pójść za swoim wewnętrznym powołaniem i została naturoterapeutą według zasad energetyki tybetańskiej oraz zachodniej. Od 17 lat Andrea prowadzi własny gabinet w naszym miejscu zamieszkania w Telfs w Tyrolu.

Rośliny, podobnie jak ludzie, dysponują głosem wewnętrznym. Przez to realizują one program odpowiedzialny za ich przeżycie. Wydaje się, że nasz głos wewnętrzny zamilkł. Żyjemy w nadziei, że całe życie będziemy zdrowi, oglądamy programy kulinarne, czytamy artykuły na temat zdrowia, uprawiamy sport i doksztalcamy się, przeglądając strony internetowe poświęcone tematyce zdrowia. Mimo to chorujemy – prawie niezauważalnie i bez jakiegokolwiek ochrony. Nasz stosunek do jedzenia stał się neurotyczny. Jedzenie jest wszechobecne – nawet na stacji benzynowej wyznaczono miejsce zaopatrzenia w ka-

napki i słodkie przekąski. W jednej ręce energetyk, a w drugiej burger – wielu z nas tak właśnie zaczyna dzień. To kusząca, ale niebezpieczna propozycja.

Jeśli udamy się późnym popołudniem w piątek przed samym weekendem do supermarketu, możemy odnieść wrażenie, że nadchodzi klęska głodu – tak bardzo zapelnione są wózki na zakupy. Jednak cóż takiego znajduje się w tych koszykach? Coś jadalnego? Powodującego choroby? Wywołującego alergię? Lub nawet powodującego śmierć?

Tą właśnie kwestią będziemy zajmować się w tej książce. Andrea posiada wiedzę z zakresu energetycznego rozumowania medycyny tybetańskiej. Ja jako biochemik będę mógł zająć się aspektami związanymi z logiką nauk przyrodniczych, stosując dewizę – zachować, to co stare i odkrywać z tego nowe.

Uzdrowianie żywnością to tytuł naszej poprzedniej książki. Wyjaśnia ona, jak wielką szansą jest dla nas wybieranie pokarmu i napoju, który miałby na nas taki wpływ jak lek. Ale jak by to miało wyglądać?

Książka *Kompendium zdrowego odżywiania* otwiera nowy rozdział w księdze odżywiania. Udzielimy ci praktycznych wskazówek i wyjaśnimy proste strategie przeżycia w codziennej dżungli szaleństwa odżywiania. Ważne jest dla nas dotarcie do wszystkich ludzi. Nawet jeśli padnie z naszej strony krytyczne słowo na temat zachodniej medycyny i lekarzy, to w żadnym wypadku nie zależy nam na jakiegokolwiek polemice. Żyjemy nadzieją, że jako społeczeństwo ciągle zapadające na różne choroby wspólnie chcemy zmienić sposób myślenia. Również lekarze krytykujący medycynę naturalną mogą zachorować na raka. Wtedy także dla nich przyjdzie decydujący dzień. Trucizna lub przyroda albo jed-

no i drugie. Nie chciałbym jednak siedzieć naprzeciwko ważącego 150 kg nałogowego palacza internisty udzielającego mi rad, jak uchronić się przed zawałem serca. Jako autorzy z głębi serca życzymy sobie, abyś wykazał się odwagą. Twój odważny głos w społeczeństwie, rodzinie i pracy jest potrzebny.

Pozwól się zainspirować. Aż do dzisiejszego dnia nie znika zachwyty czytelników poprzednią książką *Uzdrawianie żywnością*. Otrzymaliśmy wiele telefonów, maili i serdecznych listów. Byliśmy i jesteście tym poruszeni. Aby przyjąć wszystkie zapytania od czytelników, stworzyliśmy w Innsbrucku własne doradztwo ds. odżywiania. Tam służymy wam pomocą i radą.

Jednak w pierwszej książce nie wszystko zostało omówione, do tego doszły nowe interesujące rzeczy, dlatego też powstała właśnie ta książka. Zajmuje się ona jeszcze bardziej szczegółowo ludzkim organizmem i przede wszystkim przyszłością, do której zmierzamy – również pod względem odżywiania. Razem poszukamy alternatyw. Nie będziemy udzielać porad społeczeństwu, ale pomożemy ci stwierdzić, jaka jest twoja kondycja i przywrócić do stanu harmonii twoje chore jelito i twoją cierpiącą duszę.

Tybetańczycy uważają, że pojawienie się zaburzenia w organizmie poprzedza zasadnicze zaburzenie energetyczne. Dlatego też chcielibyśmy wam jeszcze dokładniej niż w pierwszej książce przybliżyć podstawy tybetańskiego systemu uzdrawiania – *Sowa Rigpa* – wiedzy na temat uzdrawiania. Chcielibyśmy też zaproponować wam więcej zbawiennych przepisów do gotowania i zjednoczyć całą rodzinę przy stole.

Książka ta udziela prostych wskazówek i nie stoi w opozycji do myśli i technik nowoczesnej medycyny, lecz uznaje siebie za trend serca. Wiele milionów ludzi pochodzących z różnych ob-

szarów kulturowych znalazło inny sposób dostępu do chorób i metod ich leczenia, dlatego warto o tym opowiedzieć. Być może nauka mierząca i ważąca wszystko w sposób skrupulatny dochodzi do słusznych wniosków, ale dla chorego człowieka najważniejsze jest znalezienie wyjścia z trudnej sytuacji. Chcielibyśmy również zakwestionować tak uparcie bronione przez medycynę pojęcie oczywistości jako podstawy działań lekarzy. Nie robimy tego po to, aby się go całkowicie pozbyć, ale po to, aby poszerzyć działanie lekarzy, które powinno pomóc nam wyzdrowieć, o codzienne odżywianie.

Za tą różnorodnością metod stoi właśnie ta książka. Nie oczekuj jednak czegoś w rodzaju podręcznika bądź podsumowujących całość wypowiedzi. Ten sam temat często będzie się pojawiał w różnych miejscach książki w celu podkreślenia zależności i objaśnienia różnych sposobów działania w obliczu określonego problemu.

Tak więc publikacja ta nie powinna i nie może zastąpić porady lekarskiej i dokładnego zbadania twoich dolegliwości za pomocą medycyny konwencjonalnej. Powinna jednak pomóc tym śmiałkom, którzy odważnie zadają pytania dotyczące odżywiania i bacznie obserwują otaczające ich środowisko życia. Dla wszystkich tych, którzy zmagają się z nieuleczalną lub trudną do wyleczenia chorobą, ta książka ma być źródłem nadziei. Nie wahaj się skontaktować z nami, jeśli aktywnie szukasz pomocy. Od stycznia 2016 prowadzimy własną poradnię w Innsbrucku, Valiergasse 62, 3 piętro. Możesz do nas napisać za pomocą naszej strony internetowej www.natest.co.at lub bezpośrednio na maila: sonja@natest.co.at.

Zanurzeni w myślach aktywnego współczucia Tybetańczyków życzymy wam wiele radości życia i zapraszamy do dalszej lektury.

Rozdział 3

Mój mózg jelitowy, moje drugie ja

W jelicie ludzkim znajdują się biliony mikroorganizmów. Przede wszystkim mamy tutaj do czynienia z bakteriami, a więc mikroskopijnie małymi istotami żywymi, które zasiedlają nasz organizm i żyją z nami oraz dzięki nam. Oprócz nich znajdziemy w nim również wirusy, pierwotniaki i grzyby.

Nasze jelito jest zatem jednocześnie gospodarzem dla niezliczonych małych form życia, które niczym w gigantycznej molekularnej kuchni dbają o siebie, ale również dostarczają nam ważne produkty przemiany materii. Warunkiem długotrwałej i pozbawionej zakłóceń koegzystencji jest bezpieczne przekazywanie danych do naszego centralnego układu nerwowego. Tę funkcję przejmuje nerw błędny. To najdłuższy z dwunastu nerwów mózgu i podstawowy kanał informacji. Miliony komórek nerwowych zlokalizowanych w mięśniach jelita i miliony komórek nerwowych znajdujących się w śluzówce jelita dostarczają podstawowych informacji na temat stanu jelita. Skład bakterii w jelicie ma bezpośredni wpływ na przekazywanie sygnałów

przez nerw błędny, dlatego nasuwa się myśl, że istnieje w nas drugie ja: mózg jelitowy, który jest informowany przez właściwy mózg o wszystkim, co ma miejsce w układzie trawiennym i w znacznym stopniu decyduje o stanie naszego zdrowia.

Jelitowy układ nerwowy pełni również kluczową rolę przy uwalnianiu substancji semiochemicznej serotoniny. Reguluje uwalnianie się hormonu szczęścia z komórek jelita. Więcej niż 90% produkowanej w organizmie serotoniny pochodzi z jelita. Przez to staje się jasne, że zmiana nawyków żywieniowych korzystna dla naszego jelita, ma bezpośredni wpływ na nasz ogólny nastrój. Sertralinę i inne środki antydepresyjne możesz zanieść z powrotem do apteki. Od teraz wybierasz program uszczęśliwiania jelita za pomocą gorzkich substancji.

Jak miałyby to wyglądać? Gorzkie substancje wykazują swoje działanie również w mózgu jelita. Serotonina ulega procesowi syntezy z aminokwasu tryptofanu przez stopnie pośrednie. Tutaj pojawiają się jednak komplikacje, jeśli w twoim organizmie jest stan zapalny. Enzym powodujący szybki rozkład tryptofanu przy stanach zapalnych, to 2,3-dioksygenaza indoloaminy (IDO). Jeśli przeważa stan rozkładu – tzn. enzym wykazuje przesadną aktywność – nie może dojść do produkcji serotoniny. Gorzkie substancje hamują rozkład niezbędnego aminokwasu tryptofanu przez zatrzymanie IDO i przez to poprawiają nasz nastrój, mają działanie przeciwzapalne, ponieważ powstaje większa ilość serotoniny w mózgu.

Jak te dwa typy mózgu współpracują ze sobą i w jaki sposób może zostać tutaj zachowany porządek? Gdybyśmy zważyli wszystkie bakterie jelita znajdujące się w jednym organizmie zdrowego dorosłego człowieka, otrzymalibyśmy dwa kilogra-

my wagi. Nasuwa się natychmiast pytanie, w jaki sposób jest to uporządkowane – w pierwszej kolejności w jelicie grubym (okrężnica), ponieważ jej zawartość określana jest mianem właściwej flory jelitowej. Po niedokładnym sposobie argumentacji można rozpoznać, że używamy pojęcia z królestwa roślin. Mówimy o florze. Ekspertcy korzystają z pojęcia *mikrobiota*. Pod tym pojęciem rozumiemy całą wspólnotę wszystkich najmniejszych żywych istot żyjących w jelicie, we wszystkich otworach ciała i na skórze. Na uwagę zasługuje fakt, że w żadnym organizmie ludzkim nie ma takiego samego składu bakterii jelitowych. Każdy z nas dysponuje wprawdzie podobnym spektrum szczepów bakterii, ale różnią się one bardzo pod względem ilości. Tworzą one całkowicie samodzielny mikrobiom jelitowy. To ważna informacja. Mikrobiom jest jedyny w swoim rodzaju.

Mikrobiotę w jelicie można podzielić na trzy główne wspólnoty życiowe – *Bacteroides*, *Firmicutes* i *Ruminococcen*. Trwają jeszcze badania na ten temat. Z pewnością odkryte zostaną nowe wspólnoty życiowe.

Nie można ponadto dziedziczyć schematów zasiedlania. Jak już wskazano w poprzednim rozdziale, przy naturalnym porodzie ze śluzu wagi matki na nowo narodzone dziecko przenoszą się miliardy bakterii. Po ich połknięciu sterylne jelito wypełnia się tymi bakteriami. Ważna jest kolejna wzmianka o tym, ponieważ zjawisko to stanowi bardzo ważny akt dla zdrowego rozwoju jelita nowo narodzonego dziecka. Jeśli zabraknie tego śluzu, dziecko nie będzie miało naturalnego obciążenia zarazkami wywołanego przez te szczepy bakterii, które w pierwszych dniach i tygodniach jego życia kształtują jelito. W konsekwencji pojawiają się: atopowe zapalenie skóry, trądzik, wypryski na

twarży, wzdęcia, rzadki stolec i nietolerancja na niektóre produkty spożywcze.

Wszystkie nasze czynności fizyczne i psychiczne oraz codzienne pożywienie mają wpływ na skład mikrobiotów – i nie ma znaczenia, ile mamy lat. Każda puszka bogatego w węglowodany energetyku to umyślny akt zniszczenia tej wspólnoty życiowej. Kiedy się całujemy, przenosimy bakterie przez ślinę na naszego partnera. Kaszel oraz kąpiel pozostawiają osobisty ślad w mieszkaniu oraz na naszych dłoniach. Po wprowadzeniu się do nowego mieszkania pamiętajmy o tym, że poprzednik pozostawił jeszcze swoje bakterie, a kiedy my się przeprowadzamy, pozostawiamy nasze. Wdychając, zapraszamy je do naszych płuc. Jedząc, przenosimy je do naszego jelita. Bakterie tam żyjące potrzebują dobrych źródeł energii. Pochodzą one z pożywienia, które codziennie przyjmujemy. Decydujący jest wybór określonego rodzaju pożywienia.

Dobre i istotne dla naszego życia bakterie pomagają nam w jelicie przy przetwarzaniu substancji odżywczych i witalnych. Tworzą witaminy i inne substancje semiochemiczne. Zwalczają one również szkodliwe drożdżaki i nie pozwalają szkodliwym szczepom na przejęcie kontroli. Nowe badania wskazują teraz na zupełnie inne funkcje. Krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe tworzone przez bakterie jelita z substancji balastowych uruchamiają proces redukcji tłuszczów w wątrobie. Przez to poprawiają poziom cholesterolu i mają działanie odtruwające. Dla lekarzy tybetańskich już od stuleci jest to oczywiste – tylko zdrowe jelito chroni wątrobę i serce. Badania dotyczące zawartości jelita dopiero się rozpoczęły. Możemy tylko z grubsza oszacować dokładną ilość bakterii i szczepów bakterii. Przyjmuje się, że istnieje

co najmniej 10 tysięcy różnych gatunków i ok. 10-100 bilionów bakterii zasiedlających ludzkie jelito. Nie mają one wszystkie takich samych praw do pożywienia, które mogą przetworzyć, i do środowiska, w którym żyją. Na podstawie tej ogromnej liczby i złożonych procesów przemiany materii, w których biorą udział, można już prawie mówić o własnym organie.

Zdrowy mikrobiom jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu. Dobre bakterie wspierają nie tylko proces trawienia i pomagają nam przy przyjmowaniu substancji odżywczych, lecz same produkują substancje ochronne dla człowieka. Tworzą one również barierę fizyczną dla szkodliwych bakterii, które nam zagrażają. Niektóre bakterie posiadają cienkie nici, dzięki którym mogą pływać po jelicie. Zwalczają również wirusy – dzięki temu mogą złapać i udusić rotawirusy żołądka. Liczne gatunki pomagają nam obronić się przed innymi zarazkami i neutralizują toksyny, które dostają się przez pożywienie do jelita grubego. Jelito jest naszym największym organem immunologicznym. Bakterie przejmują przy tym ważną funkcję. Szkolą układ odpornościowy i udoskonalają go, aby był gotowy do obrony. Produkują enzymy, witaminy i substancje semiochemiczne dla mózgu oraz komunikują się z nim w trakcie ożywionej wymiany informacji. Ta harmonia jest codziennie zagrożona. Nasze pożywienie samo w sobie i wielki arsenał leków zagrażają bakteriom korzystnym dla naszego zdrowia. Pigułka antykoncepcyjna, preparaty do ochrony żołądka i na zgagę, leki nasenne oraz poprawiające nastrój, leki psychotropowe, antybiotyki i wiele innych niszczą dobre zarazki i pozwalają na nadmierne rozmnażanie się tych niebezpiecznych. W rezultacie pojawiają się liczne choroby chroniczne i utrata

mocy do samowyleczenia. Szczególną troskę budzi fakt, że bakterie jelita przetwarzają przyjmowane przez nas leki, co powoduje powstawanie całkowicie nowych substancji czynnych. Nie pomyśleliśmy jednak o tym podczas testowania i wprowadzania ich na rynek. Tak więc niewyjaśnione skutki uboczne mogą mieć właśnie taką przyczynę.

Równowaga w moim jelicie jest zagrożona

Na dobrą sprawę jelito zaczyna się już w jamie ustnej. Jego funkcja jest bezpośrednio zależna od funkcji żołądka. Kiedy w niewystarczającym stopniu przeżuwamy mięso, papka jedzenia przedostaje się do przetyku w stanie nieszczególnie rozdrobnionym i łąduje w żołądku również niewystarczająco rozdrobniona. Co ciekawe, papka jedzenia nie przepływa prostą drogą do żołądka, jak ma to miejsce w przypadku latryny. Wejście do przetyku zostało nieco przesunięte w prawo i znajduje się na żołądku, dlatego nie uchodzi centralnie do żołądka. To genialne posunięcie natury. Przez to można uniknąć niepożądanego powrotu pożywienia do jamy ustnej. Jeśli jedzenie wyląduje w żołądku, to dla pokarmu nie ma już powrotu. Jest tam tak kwaśno, że żołądek może przyjąć jedzenie nawet z żyłkami do golenia. W ciągu 75 lat do naszego żołądka przyjmujemy ok. 30 ton stałego pożywienia i ok. 50 tysięcy litrów płynów. To gigantyczny wyczyn.

Różnice w pojemności żołądków poszczególnych ludzi są nieznaczne. W każdym bądź razie 1,8 litra papki jedzenia może zmieścić się w żołądku dorosłego człowieka. Płynąc w jeziorze

z rozkładającej białko pepsyny i kwasu solnego papka jedzenia może osiągnąć odpowiednią temperaturę. Kiedy żołądek nie ma nic do roboty, produkuje tylko ok. 10 mililitrów soku żołądkowego. Jeśli przychodzi czas na pracę, tutaj w formie mięsa, żołądek może wyprodukować do trzech litrów soku żołądkowego. To ogromny wyczyn a jednocześnie wielkie niebezpieczeństwo dla żołądka, jeśli jego delikatne, pokryte śluzówką ściany zostaną uszkodzone lub zaatakowane.

Prawdziwy cud żołądka, rozkład kwasów i enzymów papki jedzenia, może dojść do skutku, ponieważ znajdująca się obok dwunastnica jest oddzielona od żołądka za pomocą mięśnia łączącego o nazwie odźwiernik. Dzięki temu podziałowi przestrzennemu w środowisku żołądkowym panuje harmonia. To samo dotyczy przejścia z jelita cienkiego do jelita grubego. Tutaj nad powodzeniem w trawieniu czuwa pewna zastawka. Ten podział ma swój sens i jest tak ustalony przez naturę, aby środowisko układu trawiennego mogło dostosować się do swoich zadań na różnych odcinkach jelita. Zawsze powinniśmy na to zwracać uwagę. Jeśli papka jedzenia przedostanie się do dwunastnicy za szybko lub w stanie zbyt kwaśnym, może ona nie nadać jej wystarczającego odczynu zasadowego. Odźwiernik stanie się nieuszczelny w najgłębszym tego słowa znaczeniu z powodu przejścia kwasu żołądkowego. Zasadowy płyn żółciowy znajdujący się dodatkowo w dwunastnicy, próbuje zmienić stan środowiska, co jednak nie zawsze się udaje. Zmiany środowiskowe zmieniają florę bakteryjną. W konsekwencji dochodzi do stanów zapalnych śluzówki żołądka, przełyku, wrzodów żołądka, stanów zapalnych dwunastnicy, trzustki i wątroby.

Produkcja kwasu żołądkowego zwiększa się jako odpowiedź na chęć rozszerzania się żołądka, dlatego należy odciążyć żołądek. Brzmi to przekonywająco. Jeśli uwzględnimy zasady leczenia pożywieniem, musimy ograniczyć ilość pożywienia, dobrze przeżuwać pokarm i w znacznym stopniu unikać mięsa, aby pozbyć się tych dolegliwości. Również bułka z mięsem i serem żółtym, serdelek z chlebem, pizza ze słoniną i panierowany sznycel to smakołyki, których spożywanie powinniśmy starać się ograniczać. Ta prosta zasada wstrzemięźliwości stosowana przy odżywianiu mogłaby pomóc uniknąć niektórych stanów kryzysowych pojawiających się w jelicie. Zatem łatwo można obalić stwierdzenie, że skutecznie można wyleczyć bóle żołądka za pomocą tabletek neutralizujących kwas żołądkowy, a zgagę takimi, które nie dopuszczają do uwalniania się kwasu żołądkowego. Musimy pomyśleć o odźwierniku. W tym przypadku pomoże tylko zmiana nawyków żywieniowych, dieta w znacznej mierze nieuwzględniająca mięsa i, jeśli to konieczne, nieco rozumu przy konsumpcji produktów zbożowych. Najlepszym ze wszystkich środków leczniczych dla naszego żołądka i jelita jest ciepła woda. Powinniśmy ją pić codziennie – łyk po łyku.

Kozioł ofiarny – chleb

Lista produktów spożywczych podejrzewanych o szkodzenie nam jest długa. Chleb również na niej widnieje. Pozwólcie, że zbierzemy parę faktów na ten temat, zanim ogłosimy chleb kozłem ofiarnym niszczącym środowisko jelita. Tylko wtedy, kiedy ustalimy wszystkie fakty, będziemy mieli całościowy obraz zwią-

zanych z tym zagrożeń. Dopiero wtedy środki zapobiegawcze będą miały sens i będziemy mogli stworzyć program ratowania jelita – jeśli oczywiście będzie to konieczne.

Coraz częściej ludzie twierdzą, że chleb, pizza, gotowe produkty pszenne, musli lub płatki zbożowe powodują u nich dolegliwości. Może być wiele przyczyn takiego stanu rzeczy. Co te produkty mają ze sobą wspólnego? Oczywiście zboże i mąkę zbożową. Wiodący eksperci ds. odżywiania jasno formułują swoje zdanie na ten temat. W zbożu produkowanym na skalę przemysłową tkwi niebezpieczeństwo dla środowiska jelita i generalnie dla naszego zdrowia. To podejrzanie ma swoje uzasadnienie. Chodzi o lepłą mieszkankę białka występującą w zbożu – czyli gluten.

Dwa oblicza dolegliwości związane z pszenicą wskażą nam ślad. Istnieją ludzie, którzy naprawdę cierpią na alergię na pszenicę i tacy, u których wykształciła się nietolerancja pszenicy i którzy reagują na nią ciężkimi i chronicznymi stanami zapalnymi. To zaburzenie nazywamy celiakią, występuje ona dość rzadko. Względnie nowa jest łagodna forma nietolerancji – nietolerancja na gluten. Taka diagnoza jest wystawiana sześć razy częściej niż diagnoza celiakii. Opisano ją klinicznie dopiero w 2012 r. Po początkowej sceptycznej reakcji świata medycyny, dzięki pracy angielskiego zespołu lekarzy nastąpił przełom. Doktor Imran Aziz z Royal Hallamshire Hospital w Sheffield udowodnił wraz ze swoimi współpracownikami, że również całkowicie zdrowi, nieobciążeni genetycznie ludzie mogą reagować nietolerancją na gluten.

Jasna diagnoza jest jednak utrudniona. Gluten nie jest pojedynczą substancją, lecz mieszkanką białka z różnych jego molekuł, z których najbardziej znane są: prolaminy i gluteliny. Ta ekspertyza jest pewna do jakiegoś stopnia. To, czy ktoś jest uczulony

tylko na gluten, można stwierdzić obecnie tylko na podstawie tego, czy zdecydowanie wykluczone zostały celiakia i alergia na pszenicę. Tutaj pojawia się jednak jeszcze jeden dodatkowy dylemat. Z punktu widzenia nauki nie ma pewności, że nietolerancja na produkty zbożowe i chleb jest spowodowana tylko i wyłącznie przez gluten. Istnieją podejrzenia, że nie tylko. Ma to związek z uprawą i zwalczaniem szkodników przy uprawie pszenicy.

Pszenica zmieniła się pod względem genetycznym z powodu bujnego rozrostu i zmienionych warunków podłoża w sposób naturalny. Jako następne przyszło krzyżowanie i nawożenie ziemi przez rolników. Człowiek dopomógł temu procesowi w jeszcze jednym miejscu. Zmieniła się nieco informacja genetyczna zboża pod względem molekularno-biologicznym. Dzięki temu zboże stało się odporne na działanie szkodników. Białko o niewinnej nazwie amylaza adenozyno-trifosforanu (ATI) sprawiło, że powstało turbozboże z wbudowanym toksycznym aparatem. Ma to straszliwe skutki dla naszego jelita. Oprócz niebezpieczeństwa dla naszej flory jelitowej wywołanego przez gluten istnieje również niebezpieczeństwo dla naszego mózgu. Gluten ulega przekształceniu w jelicie. Powstają przy tym substancje podobne do morfiny. Te egzorfiny są podejrzewane o współwywoływanie schizofrenii i autyzmu. Badania na ten temat trzymają zatem w napięciu.

Chleb to dobro kulturowe ludzkości. Bez glutenu nie ma sklejącego się chleba. Dzięki glutenowi możemy w ogóle piec, ponieważ trzyma on w ryzach składniki ciasta – niczym klej. Niestety gluten wykazuje takie same właściwości w stosunku do ważnych substancji odżywczych. Łapie je i już ich nie wypuszcza. Przez to zaburza nie tylko wchłanianie substancji od-

Wszystko, co powinieneś wiedzieć na temat glutenu

- Wszyscy ludzie reagują na gluten lekką nietolerancją, ale nie wszyscy chronicznym zapaleniem jelita lub alergią. Bez wyjątku pojawiają się tutaj reakcje ze strony układu odpornościowego. Może być to dla ciebie nowość, ale da się to wyjaśnić w prosty sposób. Chleb może zawierać ok. 23 tys. obcych substancji białkowych – to spora praca dla naszego układu odpornościowego.
- Ciągłe zmienia się skład bakterii jelita. Gluten w jelicie niszczy bakterie szczepu *Bacteroides*. Korzystne jest jednak, aby to one ponosiły odpowiedzialność za równowagę niebezpiecznych i patogennych zarazków w ludzkiej florze jelitowej. To już jasny scenariusz zagrożenia.
- Gluten jest bezpośrednio współodpowiedzialny za rozwój cukrzycy typu 1. Gładyny, nierozpuszczalne w wodzie składniki glutenu, wspierają przyrost wagi i nadmierną aktywność komórek beta w trzustce. To sprzyja powstawaniu cukrzycy typu 2.
- Wywołane przez gładyny zaburzenia jelitowe zmieniają mózg. Pacjenci cierpiący na demencję lub chorobę Alzheimera wykazują bardzo dużą nietolerancję na gluten. Pozostaje pytanie, co stanowi przyczynę tego zaburzenia. Czy rzeczywiście pochodzi ona od glutenu zawartego w chlebie? Czy też zaburzenie flory jelita zostało wywołane przez niesteroidowe leki przeciwzapalne, które przez wiele lat przyjmują pacjenci chorzy na demencję lub chorobę Alzheimera? Te skutki uboczne w jelicie są znane już od długiego czasu, ale rzadko informuje się o nich pacjentów przed przyjmowaniem tych leków. Już w płynie żółciowym znajdują się pozostałości po tych lekarstwach. Zaburzają one też przemianę w ważne dla naszego życia drugorzędne sole żółciowe.

żywczych, ale też ważne funkcje substancji semiochemicznych w organizmie. Takie wadliwe procesy trawienia zawsze skłaniają układ odpornościowy do wkroczenia do akcji. Po gotowości

alarmowej następuje reakcja immunologiczna. Kiedy zagrożenie utrzymuje się dłużej, powstaje chroniczne zapalenie. Czasami nie pojawiają się żadne symptomy. To jednak nie oznacza, że gluten nie wykazuje działania i w jelicie nie powstało ciche zapalenie. Ok. 1% społeczeństwa ma trwałe uczulenie na gluten i cierpi z powodu celiakii. Organizm człowieka cierpiącego na chorobę autoimmunologiczną reaguje na najmniejsze ilości glutenu zmianami śluzówki jelita. Zniszczeniu ulegają kosmki jelitowe i powstają zapalenia o dużej powierzchni.

Ciężko odpowiedzieć na pytanie, czy rzeczywiście jest to wyłącznie czynnik genetyczny. Istnieją jednak oznaki to potwierdzające. Chcę jednak w tym miejscu uprzedzić, że nie przyjmujemy glutenu w czystej formie, lecz jako kompleksowy składnik z tysiącami innych molekuł zboża. Przebieg choroby nie pozostawia jednak złudzeń – coś złego dzieje się w jelicie. Jeśli jeszcze do tego zostaną znalezione przeciwciała IgA białka wskaźnikowego transglutaminazy tkankowej, podejrzenie na pewno ma swoje uzasadnienie. Ostatecznie konieczne jest przeprowadzenie biopsji jelita cienkiego w celu stwierdzenia celiakii. Medycyna mówi, że celiakia jest nieuleczalna. Nie mogę jednak tego zaakceptować. Ogólnie rzecz biorąc nie jest dla mnie wystarczająco wyjaśnione, czy gluten zniszczył jelito. Pomoc oferuje nam nasz ludzki rozsądek. Ten, kto unika chleba przy dolegliwościach jelitowych, może się sam wykurować – mówią sceptycy spożywania chleba. Łatwo to wypróbować. U osób tylko nieznacznie uczulonych na gluten nie można stwierdzić ani obecności przeciwciał we krwi, ani uszkodzenia śluzówki jelita cienkiego. Istnieją jednak zauważalne dolegliwości. Muszę

je jednak rozpoznać i prawidłowo zinterpretować. Tylko lekarz może stwierdzić, czy mam celiakię. Jeśli jednak zrezygnujemy ze sposobu odżywiania bogatego w gluten, nasilą się dolegliwości takie jak: bóle głowy, wzdęcia, biegunka i ogólne zmęczenie. To jasna wskazówka dotycząca pewnych zależności. Mogę to sprawdzić na podstawie samoobserwacji. Pomoże tu mały dziennik odżywiania.

CO MOŻEMY ZMIENIĆ?

Najpierw musimy usunąć wszystkie pułapki, a następnie znaleźć długotrwałe i skuteczne rozwiązania za pomocą zdrowego rozsądku. Pomijając fakt, że wszyscy ludzie reagują na gluten, ale nie wszyscy mają alergię na gluten lub cierpią na celiakię, powinniśmy zawsze poważnie podchodzić do dolegliwości jelitowych i zbadać, jaka jest ich przyczyna.

Co mówi na ten temat nasza medycyna polegająca na uzdrawianiu żywnością? Zamiast dwóch kromek chleba na śniadanie zjedz tylko jedną. Ogranicz najczęstsze źródła obciążenia glutenu między posiłkami. Sięgając po gotową pizzę i burgera lub dwie solidne porcje fast foodów naprawdę mizernie skończymy. Przykładowo konsumpcja fast foodów w Niemczech jest bardzo wysoka. Zużycie opakowań po samej gotowej pizzy wzrosło z 260,635 tys. w 2008 r. do 319, 047 tys. w 2015 r. Nie jest to może wiadomość na miarę skandalu w przemyśle spożywczym i ingerencji oświeconych doradców. Nie ma jednak żadnej wątpliwości, że taka ilość glutenu nie może być dla nas korzystna na dłuższą metę. A więc stawiamy na umiar.



Prof. dr Florian Überall i dr Andrea Überall, autorzy bestsellera „Uzdrowienie żywnością”, powracają z kolejną książką! Skupiają się w niej nie tylko na zdrowym odżywianiu i mitach z nim związanych, ale przede wszystkim dają Ci klucz do opracowania indywidualnej i dopasowanej do Twoich potrzeb diety. Dokładnie analizują rolę jelit oraz zagrożenia związane ze zmęczeniem nadnerczy.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- ✚ dokonasz analizy swojego stanu zdrowia,
- ✚ dowiesz się, w jaki sposób przywrócić harmonię jelitom,
- ✚ poznasz rolę probiotyków i prebiotyków w utrzymaniu zdrowej flory bakteryjnej,
- ✚ odkryjesz, jakie zagrożenie niesie ze sobą nadmierne przyjmowanie leków,
- ✚ zrozumiesz, dlaczego powinniśmy codziennie rozrzedzać krew,
- ✚ dowiesz się, w jaki sposób pigułki antykoncepcyjne niszczą bakterie jelitowe,
- ✚ poznasz swój indywidualny typ odżywiania wg Pięciu Przemian,
- ✚ odkryjesz roślinę, która leczy niemal wszystkie choroby,
- ✚ nauczysz się jogi dla jelit,
- ✚ przyswoisz sobie wszystko, co powinieneś wiedzieć o glutenie,
- ✚ zrozumiesz czym jest dobry cholesterol i jaką pełni funkcję w organizmie.

Osiągnij harmonię w swoim ciele!

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8168-018-9



9 788381 680189