



Shann Nix Jones

POZBĄDŹ SIĘ CHORÓB SKÓRY

Sposób na trwałe
wyeliminowanie

egzemy ●

łuszczycy ●

trądziku ●

trądziku ●

różowatego



vital
DIETANCJA ZDROWIA

POZBAĐŹ SIĘ
CHORÓB SKÓRY



Shann Nix Jones

POZBĄDŹ SIĘ CHORÓB SKÓRY

Sposób na trwałe
wyeliminowanie



- egzemy ●
 - łuszczycy ●
 - trądziku ●
 - trądziku ●
- różowatego

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska
TŁUMACZENIE: Sylwia Grodzicka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-65846-06-8

Tytuł oryginału: The Good Skin Solution: Natural Healing for Eczema, Psoriasis, Rosacea and Acne
Copyright © 2017 by Shann Nix Jones
Originally published in 2017 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
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, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek 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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Chciałabym zadedykować tę książkę naszej uroczej i zżytej wspólnocie Chuckling Goat - grupie czytelników oraz klientów, z których wielu hojnie podzieliło się z nami opowieściami i zdjęciami z ich własnych uzdrawiających podróży, co pozwoliło nam nauczyć się tak wiele.

Jestem wdzięczna każdemu i każdej z was. Czytanie o waszych sukcesach motywuje nas do pracy na farmie, gdy robi się trudno. Razem idziemy wciąż naprzód, ręka w rękę, razem pracujemy i razem się uczymy!

Uściski ze stodoły,
Shann

Spis treści

Część I: Jak wpadłam na Dobre Rozwiązanie dla Skóry (GSS)

Rozdział 1: Odkrycia.....	13
Historia Camerona	13
Od dziewczyny z wielkiego miasta do żony farmera	16
Kup kozę?!	19
Odkrywamy kefir.....	21
Jak kefir uratował życie mojego męża.....	23
Jak powstało GSS	31
Rozdział 2: Dobre Rozwiązanie dla Skóry i ty.....	35
Nowy sposób patrzenia na skórę.....	36
Zarządzanie własnym stanem	37
Czego dowiesz się z tej książki.....	40
Rozdział 3: Wylecz jelita, żeby wyleczyć skórę.....	45
Epidemia egzemy.....	45
Twoja skóra, jelita oraz mikrobiom	49

Część II: Poznaj swój mikrobiom

Rozdział 4: Jesteś superorganizmem!	55
Mikrobiom	56
Dżungla w brzuchu.....	56
Wszyscy jesteśmy holobiontami.....	58
Rozdział 5: Poznaj swoje dobre bakterie.....	63
Zmanipulowani przez jelita	64
Poznaj swoje bakterie komensalne.....	67
Odpowiedni rodzaj brudu.....	69
Rozdział 6: Antybiotyki a mikrobiom.....	73
Błędne koło.....	74
Przestarzała teoria o zarazkach	75
Niebezpieczna antybiotykooporność	78
Czy nadużywałeś antybiotyków?	80
Rozdział 7: Jelita a skóra.....	87
Wprowadzenie do biomu skóry	87

Co wywołuje uszkodzenia mikrobiomu	91
Czy twój mikrobiom jest uszkodzony?	94
Zostań przyjacielem swojego mikrobiomu	95
Oczyszczanie przy pomocy probiotyków	98

Część III: Zrozumieć choroby skóry

Rozdział 8: Egzema oraz choroby alergiczne	103
Czy zmierzasz w kierunku alergii?	104
Pierwsza linia obrony twojego organizmu	108

Rozdział 9: Co dzieje się wewnątrz twojego układu immunologicznego?	111
Twoje życie jako komórka beta: obóz przetrwania	112
Twoje życie jako komórka beta: patrol graniczny	121
Co łączy egzemę i astmę?	125
Kefir na ratunek	132

Rozdział 10: Łuszczyca, trądzik oraz trądzik różowaty	137
Łuszczyca	138
Trądzik różowaty	140
Trądzik	144

Część IV: Dobre Rozwiązanie dla Skóry

Rozdział 11: Kefir: skarbnica probiotyków	153
Kefir a nasz układ immunologiczny	153
Co takiego wyjątkowego jest w kefirze?	154
Jak wytwarza się kefir?	157
Skąd pochodzi kefir?	158
W jaki sposób kefir stał się popularny?	159
Rozdział 12: Kefir a GSS	163
<i>Poziomy</i> uszkodzenia mikrobiomu	164
Praca z naturą	170

Rozdział 13: GSS w Siedmiu Codziennych	
Nawykach	173
Jak działa GSS	174
Kilka porad na temat GSS	175
Rozdział 14: GSS Nawyk #1: Pij kefir	
z koziego mleka	181
Jak długo powinienem pić kefir?.....	182
Kilka wskazówek jak przygotować kefir w domu.....	184
Przepisy na szejki z kefiru.....	185
Rozdział 15: GSS Nawyk #2: Stosuj kosmetyki na bazie	
kefiru z koziego mleka	191
Stosowanie kosmetyków na bazie kefiru	192
Odstaw sterydy.....	193
W jaki sposób kosmetyki z probiotykami pomagają skórze	195
Rozdział 16: GSS Nawyk #3: Pij rosół na kościach	199
Wywar z kości + kefir = zdrowe jelita	200
Magiczny wywar z kości?	201
Jak przygotować wywar z kości	203
Rozdział 17: GSS Nawyk #4: Zastąp cukier stewią	207
Wspaniały substytut cukru.....	208
Sposoby na wykorzystanie stewii	209
A co z innymi naturalnymi słodzikami?.....	210
Rozdział 18: GSS Nawyk #5: Sięgaj po nabiał	
z mleka koziego	213
Mleko kozie vs. krowie	214
Rozdział 19: GSS Nawyk #6: Wybieraj produkty o niskim	
indeksie glikemicznym	219
Cukier nie zawsze smakuje słodko	220
Indeks glikemiczny.....	221
Wybieraj produkty o niskim IG, aby pomóc mikrobiomowi	223

Rozdział 20: GSS Nawyk #7: Sięgaj po zdrowe

tłuszcze	229
Wybierz masło ze względu na kwas masłowy	229
Pozostałe dobre tłuszcze	
Trzy najważniejsze wnioski:	235
Wyjdź z domu!	235
Natura ma dla nas odpowiedzi	238
Wszyscy jesteśmy powiązani ze wszystkim	239
Dołącz do nas!	243
Przypisy	245
Literatura	265
Zasoby	267
Podziękowanie	273
O Autorce	277

Część I

Jak wpadłam
na Dobre
Rozwiązanie
dla Skóry (GSS)





Rozdział 1

Odkrycia

Cameron zastukał jedną rączką do drzwi naszego domu na farmie w południowozachodniej Walii, w drugiej ściskając dłoń swojej mamy. Gdy otworzyłam drzwi, pierwszą rzeczą jaką dostrzegłam, były jego oczy. Wielkie i ciemne, przepełnione niesamowitą inteligencją.

Następnie zauważyłam coś innego - jego wyczerpanie. Chłopiec miał cienie pod oczami i zapadnięte gałki oczne. Odnotowałam też, że jego skóra była czerwona i wyglądała jak surowe mięso, jego ręce i nogi były chude, brzusek zaś – wzdęty. Wyglądał jak malutki staruszek. A miał dopiero trzy lata.

Historia Camerona

Cameron cierpiał od urodzenia na ostrą egzemę. Po kąpieli jego oddana mama, Michaela, musiała wyjmować go z wanny za łokcie, ponieważ całe ciało jej synka pokrywały tak zaognione czerwone plamy, że wyglądały jak oparzenia. Od dnia narodzin chłopczyka ani on, ani jego mama nie spali przez całe noce – jego swędząca, poraniona i w opłakanym stanie skóra sprawiała,

że Cameron nieustannie przechodził istne męczarnie, a żadne z nich ani na chwilę nie mogło zaznać wytchnienia.

Michaela zabierała swojego synka do każdego lekarza, każdego szpitala oraz każdego terapeuty, jakiego udało się jej znaleźć. Małemu przepisywano najróżniejsze kortykosterydy, emolienty, antybiotyki w kremie i lecznicze maści... wymień co chcesz, a okaże się, że Michaela próbowała i tego. Jednak nic nie działało.

Ostatnia osoba, z którą się skonsultowała, poradziła jej, aby poddać Camerona terapii lekami immunosupresyjnymi. *Ale on ma dopiero trzy lata. Jeżeli osłabimy u niego działanie układu odpornościowego, co będzie, jeżeli złapie jakiegoś wirusa?* – zaprotestowała Michaela. *Jest to pewne ryzyko* – przyznał terapeuta. Wtedy Michaela wzięła Camerona za rękę i natychmiast wyprowadziła synka z gabinetu.

Wkrótce po tym, desperacko szukając pomocy oraz rady, Michaela przyprowadziła Camerona do nas: słyszała, że oferowaliśmy produkty na bazie mleka od naszych kóz oraz że nasze kosmetyki okazywały się mieć korzystny wpływ na egzemę. Zaprosiłam ich do środka, posadziłam przy stole w kuchni i zrobiłam Michaeli filiżankę herbaty, Cameronowi nalałam zaś kubek koziego mleka. Następnie opowiedziałam im w skrócie o Chuc-kling Goat oraz *Dobrym Rozwiązaniu dla Skóry*, w skrócie GSS.

Początkowo Michaela miała wątpliwości, jednak ponieważ nie zostało jej nic do stracenia, zgodziła się spróbować. Sześć miesięcy później, Cameron wyglądał jak nie ten sam chłopczyk.

Kiedy zapytałam Michaelę, czy mogłabym podzielić się historią Camerona z czytelnikami tej książki, w odpowiedzi napisała mi następujący list:

Historia sukcesu GSS

Cześć, Shann!

Zbombardowałam cię zdjęciami Camerona – ale to dlatego, że gdy dokładnie przyjrzałam się, jak wielkiej poprawie uległ jego wygląd, poczułam się naprawdę podekscytowana! Chciałam się tym z tobą podzielić, ponieważ kto wie, co byłoby z nami teraz, gdyby nie ty. Cameron bardzo się zmienił. Myślę, że wkrótce uda mu się całkowicie odstawić sterydy, mały jest teraz tak bardzo aktywny.

Poważnie, Cameron w końcu jest w stanie pedałowac na swoim zabawkowym traktorze – to była dla mnie naprawdę wielka chwila! Cóż, teraz wyjada wszystkie domowe zapasy, co jest wspaniałe, chyba, że skończą mi się pomysły, co mam teraz ugotować! Pokochał szkołę i rozwija się wspaniale: nie mogę uwierzyć, jak szybko się uczy! Poza tym, śpi o wiele lepiej w nocy, co jest po prostu cudowne!

Naprawdę mam nadzieję, że coraz więcej ludzi zacznie korzystać z GSS i przestanie używać tych wszystkie paskudnych leków! Zainspirowałaś mnie oraz sprawiłaś, że wszyscy możemy dokonać tego samego: dobrze się odżywać, walczyć, mieć nadzieję i po prostu się nie poddawać!

Dzięki Bogu nie dałam się oszukać lekarzom i miałam w sobie na tyle rozsądku, żeby zakwestionować ich zdanie. Poznaliśmy cię w jednym z najgorszych okresów w moim życiu. Naprawdę nas uratowałaś – już zawsze będę ci za to wszystko niezmiernie wdzięczna.

Bardzo serdeczne pozdrowienia dla ciebie i kóz,

Michaela

(Patrz zdjęcia w kolorowej sekcji tej książki.)

Szukanie odpowiedzi

Ale dlaczego Michaela przyprowadziła Camerona akurat do mnie? Jakby nie było, nie jestem ani naukowcem, ani lekarzem, ani uzdrowicielką – jestem po prostu mamą i żoną farmera.

Cóż, podobnie jak Michaela, gdy sama szukałam u lekarzy odpowiedzi na problemy zdrowotne mojej rodziny, też zostałam zapędzona w kozi róg. Jednak ponieważ byłam bardzo zdeterminowana, aby pomóc moim ukochanym najbliższym, sama zaczęłam szukać własnych odpowiedzi – i miałam na tyle dużo szczęścia, że je znalazłam.

Dzisiaj mam to szczęście, że znalezionymi odpowiedziami mogę podzielić się z innymi ludźmi, również z Cameronem i jego mamą. W rezultacie, w ciągu kilku ostatnich lat zgłosiły się do mnie tysiące ludzi, którzy poszukiwali pomocy, ponieważ chcieli pozbyć się uporczywej egzemy, przewlekłej łuszczycy, trądziku czy trądziku różowatego.

O doświadczeniach niektórych z nich przeczytasz w dalszej części tej książki – nazwałam je *Historie sukcesu GSS*.

W jaki sposób znalazłam te odpowiedzi? Cóż, najdziwniejsze jest w tym wszystkim to, że odkryłam je po prostu w naszej kuchni w domku na farmie.

Od dziewczyny z wielkiego miasta do żony farmera

Zanim ja – rodowita Amerykanka przeprowadziłam się do Walii i zostałam żoną farmera, mieszkałam w Stanach Zjednoczonych, gdzie cieszyłam się długą, intensywnie rozwijającą się karierą w branży medialnej. Tak oto, gdy po przyjeździe do Walii okazało się, że miejsce kobiety jest tak naprawdę w kuchni, doznałam

ogromnego szoku. To raczej kontrowersyjne podejście, wiem. Jednak osobiście dla mnie jest to prawda.

Nigdy nie czułam się do kuchni *zestana*, zajęcie tego miejsca stanowiło dla mnie raczej powód do dumy. Jestem królową a tu jest moje królestwo – centralny węzeł nieustannie toczącego się koła życia na farmie. Moją pozycję w kuchni na farmie uważam za bardzo odpowiedzialną oraz wpływową.

Jednak, wierz mi, walijska farma była naprawdę ostatnim miejscem, w jakim spodziewałam się wylądować. Nigdy nie miałam w sobie nic z typu domownika – moja mama, która dorastała podczas feministycznej rewolucji, celowo nie nauczyła mnie gotowania. Uważała, że brak takich umiejętności ochroni mnie przed *czarną robotą*, której tradycyjnie oczekuje się od kobiet. Moja mama uznała, iż uwolniona od tego obowiązku dzięki ignorancji, mogłabym wyruszyć w świat i zamiast tego zrobić karierę.

I tak też zrobiłam. Spędziłam pięć lat, pracując jako dziennikarka, dziesięć lat, jako gospodyni programu radiowego w San Francisco oraz kolejnych pięć lat, latając po całym świecie i ucząc prezesów firm sztuki komunikacji. Moja kariera była całym moim życiem. A po tym wszystkim wyprowadziłam się do Walii, gdzie zakochałam się w walijskim farmerze o imieniu Rich.

Przeprowadzenie się z moimi dwiema córkami na piękną walijską farmę z widokiem na morze, która należała do Richarda, a na której mieszkały również jego dwie córki (oraz jego ojciec i chłopak starszej z córek) było jednym z najbardziej przerażających kroków, jakie kiedykolwiek podjęłam. Nagle każdego wieczora zaczęło patrzeć na mnie siedmioro głodnych ludzi, siedzących za długim, wyszorowanym sosnowym stołem. Najbliższa restauracja z jedzeniem na wynos znajdowała się o pół godziny drogi od naszego domu. Nie miałam więc wyboru – musiałam nauczyć się gotować i to szybko. A to był dopiero początek...

Farma Richa była niemal samowystarczalna – mój mąż własnoręcznie kosił siano i zarzynał jagnięta, sam produkował też piwo i ser. Z czasem również i ja nauczyłam się tego wszystkiego, a ponadto uprzętać gnój ze stajni, pomagać owcom przy porodzie, leczyć chore zwierzęta oraz obchodzić się ze śmiercią – czyli codziennego życia na farmie.

Dla dziewczyny z wielkiego miasta, która mieszkała przedtem w San Francisco, a której największym dotychczasowym doświadczeniem w brudzeniu sobie rąk było wsadzenie kilku begonii do skrzynki na balkonie, okazało się to naprawdę wielką przygodą. Jednak ku mojemu zaskoczeniu, gdy weszłam do kuchni i założyłam fartuch, ogarnęła mnie ogromna fala radości i zadowolenia.

Leczenie diety

Pradawne tradycyjne zadania takie jak wypiekanie chleba, gotowanie ogromnych kociołków gulaszu, pieczenie jagnięciny, wyrób sera, zbieranie jagód oraz robienie dżemu przepelniały mnie spokojem i zadowoleniem. Mimo porażek, a wierz mi, było ich mnóstwo przy czym niektóre okazały się naprawdę spektakularne – uwielbiałam to robić.

Robienie rzeczy, którymi zajmowały się kobiety od tysięcy lat, sprawiało przyjemność jakiejś części mnie, ukrytej głęboko w moim DNA. W dniu, w którym zakręciłam pokrywkę mojego pierwszego słoiczka dżemu z czarnych jagód i z dumą odręcznie wypisałam etykietkę, ubrane w długie suknie damy, które stały rzędem w genetycznych korytarzach mojego umysłu wstały i zaczęły bić mi brawo.

Zadania, jakich podejmowałam się w moim poprzednim, wielkomiejskim życiu – śmiganie samochodem po autostradach, siedzenie w plastikowych kabinach oraz produkowanie

kolejnych cali kolumn do gazety lub mówienie do mikrofonu nigdy nie sprawiało mi takiej satysfakcji jak praca na farmie. To nowe życie miało zupełnie inną głębię i wypełniało mnie w zupełnie inny sposób niż dotychczas.

Odkryłam, że uczucie prawdziwego komfortu nie wiąże się z samym jedzeniem, lecz gotowaniem. Poczucie komfortu brało się z wykonywania różnych czynności. Zadania takie jak wyrabianie chleba, smażenie marmolady, czy wyciskanie sera – same w sobie sprawiały, że czułam się szczęśliwa. To wszystko było dla mnie objawieniem.

Kup kozę?!

W 2010 roku, mój synek, Benji, który miał wtedy pięć lat, zaczął cierpieć z powodu nawracających ostrych infekcji oskrzeli. Za każdym razem, gdy się przeziębiał, choroba uderzała wprost w piersi, co kończyło się przerażająco ciężkim kaszlem, który wymagał podania antybiotyków.

W ciągu trzech miesięcy byliśmy u internisty cztery razy, przy czym podczas każdej wizyty Benji wyglądał coraz gorzej. Było oczywiste, że sytuacja stawała się coraz poważniejsza oraz że przepisywane przez lekarza antybiotyki pogarszały jedynie stan chłopca. Pogorszył się również wygląd skóry Benji'ego: na jego dłoniach, we zewnątrz łokci oraz za kolanami pojawiły się uporczywe platy egzemy.

Zapytałam Richa, co powinniśmy z tym zrobić. *Kup kozę* – odpowiedział.

Początkowo nie miało to dla mnie żadnego sensu: w jaki sposób posiadanie kozy miało pomóc Benjiemu uporać się z jego oskrzelowymi problemami? Jednak Rich znał się na dawnej tradycji walijskich farmerów i wiedział, że kozie mleko jest dobre dla ludzi z astmą, egzemą oraz infekcjami oskrzeli.

W tamtym czasie byłam już żoną Richa wystarczająco długo, aby zdążyć przekonać się, że – o zgrozo! – mój mąż ma prawie zawsze rację. Wprost z przychodni pojechaliśmy zobaczyć się z kimś, kto miał kozę. Zapłaciliśmy mu pięćdziesiąt funtów i tak oto przywieźliśmy do domu uroczą Buddug, czarno – białą kozę rasy anglonubijskiej z długimi uszami oraz uwodzicielskimi oczami Kleopatry.

Z miejsca się w niej zakochałam, co zapoczątkowało moją słabość do kóz, która trwa aż po dziś dzień. Buddug była mądra, spokojna, cierpliwa i od czasu do czasu – psotna. Za każdym razem gdy siadałam, aby nauczyć się, jak należy ją doić, spoglądała na mnie z ukosa, po czym gdy wiaderko było już niemal pełne, przewracała je jednym kopnięciem.

Dojenie kozy okazało się dla mnie piekielnie trudne. Pokonując tę stromą ścieżkę, płakałam każdej nocy, jednak w końcu udało mi się to rozszyfrować, dzięki czemu mogłam zacząć dawać Benji'emu do picia świeże kozie mleko. Uwielbiał je. Wkrótce Buddug zaczęła produkować tak dużo mleka, że zaczęliśmy mieć go w nadmiarze. Za każdym razem, gdy otwierałam lodówkę i stwierdzałam, że mleko znowu się popsuło, czułam się winna, dlatego nauczyłam się, jak wyrabiać z niego mydło oraz balsam do skóry.

Otrzymane kosmetyki do pielęgnacji skóry były naprawdę cudowne: ręcznie wyprodukowane, absolutnie naturalne, pozbawione chemikaliów i bezpieczne dla wrażliwej skóry małych dzieci. Wkrótce wszystkie mamy ze szkoły przybiegały do mnie, błagając, abym przygotowała kosmetyki z koziego mleka również dla ich dzieci. Tak oto kupiliśmy z Richem kolejną kozę, potem jeszcze jedną, a wkrótce okazało się, że posiadamy i doimy całe stado kóz.

Jednak w tym momencie pojawił się kolejny problem: przygotowywanie kosmetyków na bazie koziego mleka nie zużywało

go tyle, ile mieliśmy w nadmiarze. Ponieważ wciąż mnóstwo mleka w lodówce po prostu się marnowało, zaczęłam zastanawiać się, co zrobić z resztą?

Odkrywamy kefir

W listopadzie 2011 roku, zadzwoniła do mnie przyjaciółka i cała podekscytowana kazała mi włączyć radio. Na kanale BBC Radio 4 nadawano właśnie audycję *Food Show*, w której doktor Natasha Campbell-McBride – fantastyczna twórczyni diety GAPS oraz autorka książki *Gut and Psychology Syndrome: Natural Treatment for Autism, ADD/ADHD, Dyslexia, Dyspraxia, Depression, Schizophrenia* – omawiała coś, co nazywało się kefir, a co gorąco polecała swoim pacjentom.

Doktor Campbell-McBride tłumaczyła, że kefir to napój probiotyczny o silnym działaniu, który przygotowuje się poprzez dodanie do mleka, żywych kultur drożdży oraz dobrych bakterii a następnie pozostawienie tak sporządzonej mieszanki na około dwadzieścia cztery godziny, aby zaczęła fermentować.

Doktor Natasha (jak nazywają ją jej wdzięczni pacjenci z całego świata) pochodzi z Rosji, gdzie kefir pije się każdego dnia, dzięki czemu ma ona bogatą wiedzę o korzystnym wpływie kefiru na procesy trawienne oraz zdrowie naszych jelit. Nigdy nie słyszałam o kefirze i od razu poczułam się zaintrygowana. Rich i ja skontaktowaliśmy się z doktor Natashą i poprosiliśmy ją o radę, w jaki sposób z naszego koziego mleka powinniśmy przygotować kefir w tradycyjnym rosyjskim stylu.

Zasugerowała, abyśmy przy fermentacji mleka zamiast starterem w proszku posłużyli się prawdziwymi ziarnami kefirowymi, które pozwalają na uzyskanie napoju o znacznie silniejszych

właściwościach. Doktor Natasha zarekomendowała nam, abyśmy zachowali naturalny smak naszego kefiru oraz unikali dodawania do niego cukru (który ogranicza moc probiotyków).

Do dzisiaj pamiętam uczucie, z jakim stawiałam na parapiecie słoik Kilnera[®] z pierwszą porcją kefiru do sfermentowania. Tamtego dnia odkryłam moc pielęgnowanej wśród kobiet tradycji leczenia dietą.

Ze zdumieniem zdałam sobie sprawę, że probiotyczna żywność o właściwościach leczniczych mogła mieć głęboki wpływ na zdrowie mojej rodziny. Za każdym razem, gdy przygotowując posiłki, dokonywałam różnych wyborów, mogłam popchnąć moją rodzinę w kierunku dobrego samopoczucia lub w stronę choroby.

Wkrótce w znajdującym się na terenie naszej farmy niewielkim budynku z kamienia, zaczęliśmy produkować nieduże porcje kefiru z koziego mleka. W tamtych czasach w Zjednoczonym Królestwie niemal nikt nie słyszał o kefirze, a zachęcenie kogokolwiek do spróbowania tego napoju było bardzo trudne! Nasz kefir miał kwaskowy, cierpki i odświeżający smak. Zgodnie z sugestią doktor Natashy nie zmienialiśmy tego oryginalnego smaku, co miało przekonać ludzi o jego prawdziwych prozdrowotnych właściwościach i skłonić ich do jego zakupu.

Mój synek Benji również pił kefir. Po pewnym czasie zauważyłam, że jego astma ustąpiła, podobnie jak cyklicznie nawracające infekcje oskrzeli. W końcu schowaliśmy nawet jego inhalatory, bo Benji nie sprawiał wrażenia, że są mu jeszcze potrzebne.

Niepewni, lecz zdeterminowani, Rich i ja zrezygnowaliśmy z pracy, decydując się spróbować sprzedaży wyrabianych ręcznie produktów na bazie koziego mleka – kefiru do picia, mydła oraz balsamów do ciała, które samodzielnie przygotowywaliśmy na stole w naszej kuchni.

Załadowaliśmy do samochodu kilka pint* kefiru oraz nieco kosmetyków do pielęgnacji skóry, po czym odwiedziliśmy kilka okolicznych sklepów ze zdrową żywnością i namówiliśmy ich właścicieli, aby włączyli je do swojej oferty.

Początki firmy Chuckling Goat

Wiosną 2011 roku założyliśmy małą firmę internetową, a na cześć Buddug, która zawsze sprawiała wrażenie, że się śmieje, nazwaliśmy ją *Chuckling Goat*. Nasze wyroby z koziego mleka szybko zyskały popularność, dzięki czemu na początku 2012 nasz niewielki biznes po prostu kwitł. Dokupiliśmy kolejnych dwadzieścia kóz, a w ramach mojego prezentu urodzinowego Richard zainstalował nam dojkarkę. Byłam taka podekscytowana! Odtąd nie musiałam już targać tych baniek na mleko, wykonanych z nierdzewnej stali, które są naprawdę ciężkie.

Przez jakiś czas na naszej farmie świeciło słońce. Jednak potem doszło do katastrofy...

Jak kefir uratował życie mojego męża

W kwietniu 2013 roku mój ukochany mąż Rich przeszedł w szpitalu poważną operację, po której wrócił do domu zainfekowany antybiotykooporną superbakterią MRSA, czyli opornym na działanie metycyliny szczepem gronkowca złocistego. Dwudziestopięciocentymetrowa (dziesięciocalowa) rana pooperacyjna, biegnąca wzdłuż środkowej linii jego podbrzusza była zarażona pożerającym ludzi potworem.

* Pinta czyli półkwarta, jednostka objętości, stosowana przede wszystkim w USA i Zjednoczonym Królestwie, co odpowiada około 0,56 litra, przyp. tłum.

Niebawem, na ciele Richarda wzdłuż pooperacyjnej blizny pojawiły się małe, czerwone otworki. Odwiedzająca nas codziennie pielęgniarka ze szpitala okręgowego, mierzyła głębokość tych otworów specjalną sondą, a następnie przykładła ją do małej linijki. Zamiast się goić, dziury te, które wyglądały jak jakieś rozłozszczone czerwone usta – każdego dnia robiły się coraz głębsze.

W końcu do naszego domku na farmie wezwaliśmy doktora. Zdjął długi bandaż, jakim owinięto podbrzusze Richa, spojrzął na ranę, po czym zobaczyłam, jak z twarzy lekarza odpływa krew. *Nigdy nie widziałem czegoś o takim rozmiarze* - przyznał. *Radzę, aby skontaktowali się państwo z chirurgiem, który przeprowadził tę operację.*

Czułam się oszołomiona. Skontaktować się z chirurgiem? A co takiego mógł zrobić chirurg z infekcją pooperacyjną? Znowu operować? Ile udałoby się mu wyciąć? Czy to by w jakiś sposób pomogło?

Zbadanie pobranej od Richa próbki wykazało zarażenie MRSA, więc przypuszczałam, że szpital odmówi ponownego przyjęcia mojego męża, ponieważ przed przyjęciem na jakikolwiek oddział przyszłych pacjentów testowano pod kątem obecności tej superbakterii. Rich w jakiś sposób zaraził się w szpitalu MRSA, a ponieważ personel szpitala nie dysponował niczym, czym mógłby mu pomóc, z całą pewnością dla mojego męża lepiej było zostać w domu, gdzie przynajmniej nie mógł złapać jakiegoś kolejnego zakażenia krzyżowego.

Poczułam, jak uginają się pode mną kolana, gdy skonfrontowałam mnie z faktem, że jeżeli Rich nie zostanie ponownie przyjęty do szpitala, to właściwie w każdej chwili może umrzeć na sofie w salonie. Po upływie około jednego tygodnia Rich zrobił się jeszcze słabszy i raz po raz tracił przytomność. Zdałam sobie sprawę, że jeżeli infekcja uderzy w któryś z jego kluczowych dla życia narządów, to nie doczekamy się absolutnie żadnego *happy endu*.

Zagryzłam zęby i postanowiłam, że do tego nie dopuszczę, absolutnie nie mogłam pozwolić na to, aby Rich umarł na moich

oczach. Zaszłam za daleko i pracowałam zbyt ciężko na to, aby w wieku czterdziestu jeden lat znaleźć wreszcie tego kochanego człowieka. To nie tak miała zakończyć się nasza przygoda.

Wyścig z czasem

Jak szalona zaczęłam szukać wszelkich dostępnych informacji. Po jakimś czasie natrafiłam na dane, które sugerowały, że olejki eteryczne na bazie odpowiednich roślin mogą być skutecznym środkiem, który pozwoliłby mi zwalczyć antybiotykoodporne bakterie Richa. *Olejki eteryczne pomyślałam z ekscytacją przecież mam ich tutaj całe mnóstwo, ponieważ korzystam z nich przy produkcji moich mydeł!*

Wyciągnęłam mój ogromny rondel z nierdzewnej stali i zaczęłam eksperymentować z różnymi kombinacjami olejków. Wreszcie znalazłam przepis, które według mnie *mógł* zadziałać i zmniejszyć ilość bakterii MRSA.

Jednak w tym momencie pojawił się kolejny problem. Chirurg, który operował Richa (w końcu skontaktowaliśmy się również i z nim, jednak on także nie był w stanie udzielić nam żadnej odpowiedzi) poinformował nas, że bakterie MRSA wytwarzają kolonie *w całym ciele, a nie tylko w obrębie samej rany.*

Innymi słowy, nawet, jeżeli udałoby mi się zabić dziewięćdziesiąt dziewięć procent komórek MRSA (czyli wszystkich, do których udałoby mi się dotrzeć), i nawet jeżeli wykapałabym Richa w czystym wybielaczu, to *wciąż* zostałyby w nim kilka bakterii, za uszami, za płytkami paznokci i tak dalej.

Nigdy nie udałoby mi się zabić wszystkich komórek MRSA, a te, które zostałyby przy życiu, byłyby jednocześnie najsilniejszymi oraz najbardziej opornymi bakteriami, które ponownie by się namnożyły i zaatakowały od nowa.

Jak mogę zwalczyć wroga, którego nigdy nie byłam w stanie zupełnie wyeliminować? Wroga, który odrośnie z nawet najmniejszej pozostałości, której nie uda mi się zabić? Odpowiedź: Nie mogę. Wynik? Porażka, przegrana, śmierć. Pytanie to nie prowadziło do żadnych przynoszących zwycięstwo wyników.

Zadając sobie właściwe pytanie

Wtedy obudziła się we mnie wrodzona teksańska upartość. Nie na próżno wywodzę się z rodziny hardych pionierek, które opuszczały swoje domy i osiedlały się w zupełnej dzicy. Stwierdziłam, że skoro nie podoba mi się odpowiedź, jaką otrzymałam to *stawiam sobie niewłaściwe pytanie*.

Łamałam sobie głowę: jakie pytanie byłoby lepsze? No bo nie: *Jak mogę zwalczyć i zabić wszystkie bakterie MRSA?* Przeczuciwałam, że nie zadziała tutaj nic agresywnego – zresztą właśnie tego rodzaju podejście doprowadziło do powstania antybiotykoopornych superbakterii. A co z: *W jaki sposób mogłabym uporać się z bakteriami MRSA i uprawić organizm Richa w stan harmonii?*

Aha, już lepiej. Traktując to pytanie za punkt wyjścia, zaczęłam dostrzegać pozytywne odpowiedzi. Odtąd szukałam po prostu rozwiązania, które mogło uchronić Richa przed śmiercią. Potrzebowałam zawieszenia broni, sprzymierzeńca, przyjaciela – na poziomie mikrobiologicznym. Musiałam znaleźć coś, co pomogłoby mi ponownie przejąć kontrolę nad MRSA.

Gronkowiec złocisty (*Staphylococcus aureus*) to rodzaj bakterii, która powszechnie zamieszkuje powierzchnię naszej skóry, a która staje się problemem jedynie wówczas, gdy cały system zostanie wytrącony z równowagi. Tylko w jaki sposób mogłam tę równowagę przywrócić?

Jedyną znaną mi rzeczą, która miała zdolność przywracania równowagi bakteryjnej był przygotowywany na naszej farmie kefir. Wiedziałam, że picie kefiru przywraca w jelitach populację dobrych bakterii oraz wypiera z nich te patogenne (czyli wywołujące choroby), co przywraca równowagę całemu układowi odpornościowemu.

Pomyślałam wtedy: A co jeżeli w ten sam sposób zadziała to na skórze? Stwierdziłam, że skoro z każdym dniem Rich robi się coraz słabszy a ja nie dysponuję jakimkolwiek innym rozwiązaniem, to nie mam nic do stracenia.

Zaczęłam od zmiksowania mieszanki olejków eterycznych według przepisu, na który wpadłam podczas moich poszukiwań. Z całą pewnością mogłam powiedzieć o niej jedno: ładnie pachniała. Tłumaczyłam sobie, że moja mikstura na pewno nie mogła Richowi zaszkodzić, a wprost przeciwnie – mogła mu pomóc! Do wanny z ciepłą wodą dodałam dziesięć kropli olejku i w tak sporządzonym roztworze wykapałam Richa przy pomocy ciepłej flanelowej szmatki. Miałam nadzieję, że w ten sposób zmniejszę u niego poziom patogenów MRSA i zrobię miejsce dla dobrych robaczków, aby mogły wstawić stopę między drzwi po czym zasiedlić się w jego organizmie na dobre.

Następnie na próbę pokryłam skórę Richa kefirem, aby zasiedlić ją dobrymi bakteriami. Gdy spojrzał na mnie oszołomiony i zapytał, co robię, powiedziałam po prostu: *Nie martw się, kochanie, wszystko pod kontrolą*, (Co było jednak dużą przesadą.)

Nie miałam na tyle odwagi, aby zaaplikować mój świeżo przygotowany olejek lub sam kefir bezpośrednio na ranę Richa. Nie mogłam znieść myśli, że gdyby coś poszło bardzo nie tak, to byłaby to moja wina. Zamiast tego zawińtałam bliznę sterylnym chirurgicznym bandażem nasączonym leczniczym miodem.

Cudowny przełom

Tego samego wieczoru powtórzyłam procedurę jeszcze raz, po czym kontynuowałam terapię codziennie przez cały tydzień, kąpiąc i smarując Richa dwa razy w ciągu dnia. Czekałam i miałam nadzieję. Rich osłabł jeszcze bardziej. Doiłam kozy, robiłam zakupy, woziałam dzieci do szkoły, robiłam mydło, butelkowałam kefir, zajmowałam się firmą. I dużo się modliłam.

Nagle, około dziewięć dni później zauważyłam, że te okropne, czerwone dziury MRSA na ciele Richa zamiast się powiększyć, zaczęły wydawać mi się jakby nieco mniejsze. Odwiedzająca nas pielęgniarka i ja popatrzyłyśmy na siebie w milczeniu, gdy kobieta odkładała na bok sondę i linijkę. Niemalże nie miałyśmy odwagi mieć nadzieję. Nazajutrz paskudne czerwone otwory znowu sprawiały wrażenie, jakby się pomniejszyły. Podobnie jak i następnego dnia. Czyżby moja terapia faktycznie zadziałała?

Po upływie dwóch tygodni dziury w bliźnie mojego męża całkowicie się osuszyły i po prostu zniknęły, zupełnie jak kałuże, które wysychają w promieniach słońca. Pielęgniarka pobrała próbkę i wysłała ją do laboratorium na badania. Otrzymane wyniki potwierdziły to, w co wierzyłyśmy: w ciele Richa *nie stwierdzono żadnych bakterii MRSA*.

Zamknęłam się w łazience i przez dziesięć minut po prostu ryczałam. Nie pozwalałam sobie na płacz aż do tamtej chwili.

Gdy tylko infekcja ustąpiła, reszta rany Richa goiła się błyskawicznie. Wkrótce wstał z łóżka i był gotowy wsiąść na traktor. *Nic mi nie jest!* – oświadczył triumfalnie. *Nie wiem, dlaczego robisz z tego taką aferę.*

Gdy tylko nabraliśmy pewności, że Rich naprawdę całkowicie wyzdrowiał, przesłałam moją mieszankę olejków eterycznych, którą nazwałam *CG Oil*, do laboratorium. Chciałam poddać ją testom i upewnić się, że jego działanie nie stanowiło jedynie wyniku pracy mojej wyobraźni.

Otrzymany z laboratorium raport potwierdził, że nasz CG Oil faktycznie aktywnie przeciwdziała bakteriom MRSA, przy stężeniu 0,05 procent. Olejek zabija również bakterie *campylobacter*, *E coli* oraz *salmonelli*. Ponadto zawiera wyłącznie naturalne składniki, można go bezpiecznie inhalować, przyjmować doustnie lub aplikować bezpośrednio na skórę (jednak tylko po uprzednim rozcieńczeniu, gdyż sama esencja jest tak silna, że może stopić plastik).

Nie mogłam uwierzyć w swoje szczęście. I wciąż nie potrafię. Każdego dnia patrzę na Richa i zachwyam się tym, że po prostu jest z nami i siedzi na szczycie naszego dużego sosnowego stołu w kuchni na farmie. Mój osobisty cud.

W jaki sposób zadziałała moja kuracja kefirem?

Oto wniosek do jakiego doszłam, jeżeli chodzi o miksturę, która uratowała życie Richa. Jestem przekonana, że połączenie mojego olejku CG Oil oraz probiotycznego kefiru zadziałało przeciwko infekcji MRSA niczym dwufazowa terapia – *zredukowała ilość złych bakterii oraz przywróciła populację tych dobrych*. Olejki eteryczne zmniejszyły liczbę patogenów, co umożliwiło zawartym w kefirze dobroczynnym bakteriom *przyjęcie kontroli* i zasiedlenie skóry Richa.

Według mnie to właśnie ta część, której przez cały czas brakowało w nowoczesnej medycynie. Lekarze chętnie wybierają wszystkie złe bakterie dowolnymi antybiotykami, lecz nierzadko w ogóle nie zadają sobie trudu, aby przywrócić populację tych dobrych!

Dwa ważne wnioski

Otarcie się o utratę ukochanego nie było rzeczą, którą wybrałabym sama z siebie. Dzięki temu, że Rich został zainfekowany superbakterią, nauczyłam się dwóch ważnych rzeczy, które

zrewolucjonizowały nasz biznes oraz na zawsze zmieniły mój sposób myślenia:

1. Zabicie złych bakterii nie wystarczy: musimy również zadbać o przywrócenie populacji dobrych bakterii probiotycznych.
2. Kefir wpływa dobrze zarówno na skórę jak też na nasze jelita.

W roku 2014 do drzwi naszej farmy zapukał pewien specjalista z rządowej agencji Innovation Sector of the Welsh Assembly. Przypuszczałam, że brytyjska prasa dowiedziała się o historii Richa, oraz o tym, że nieomal otarł się on o śmierć a następnie w niesamowity sposób wyzdrowiał.

Przedstawiciel rządu z uwagą wysłuchał moich wyjaśnień na temat poczynionych przeze mnie odkryć, jakich dokonałam dzięki leczeniu chorego męża. Mężczyzna obejrzał kefir i Olejek CG, uważnie przeanalizował też nasze wyniki badań laboratoryjnych, po czym zaaranżował spotkanie pomiędzy Chuckling Goat a profesorem Jamie Newboldem, szefem instytutu Institute of Biological, Environmental and Rural Sciences (IBERS) na walijskim Uniwersytecie Aberystwyth.

Profesor Newbold przeprowadził kompleksowe badania nad naszym kefirem, określając dokładną budowę genetyczną zawartych w nim dobroczynnych drożdży oraz bakterii, stwierdzając, że są one dla człowieka bezpieczne i skuteczne. Ta partnerska współpraca stała się dla nas czymś niezwykle ważnym – kontynuujemy ją do dzisiaj i pozostajemy z Uniwersytetem Aberystwyth w ścisłym kontakcie.



Rozdział 4

Jesteś superorganizmem!

Ludzkie jelita to mroczne i tajemnicze miejsce – trudno je nam zobaczyć, a jeszcze trudniej – zrozumieć. Jednak najnowsze badania naukowe ujawniły, że wewnątrz naszych jelit znajduje się ogromna oraz złożona społeczność mikroskopijnych organizmów, które ewoluowały wraz z nami, aby pomagać nam w przeprowadzaniu podstawowych czynności życiowych.

Ten wewnętrzny ekosystem nazywamy mikrobiomem. Mikrobiom występuje przeważnie w naszych jelitach, jednak znajdziemy go również na naszej skórze, w jamie ustnej, narządach płciowych, a nawet w oczach – tak, w nich też możemy spotkać kolonie mikrobów. (Mikrobiom skóry omówimy szczegółowo w Rozdziale 7.)

Mikrobiom obecny w jelitach waży dwa kilogramy (4,4lbs) i składa się przeważnie z bakterii oraz innych rodzajów mikrobów, z których wszystkie żyją oraz prosperują w ramach złożonej sieci wzajemnej kooperacji.

Mikrobiom

Część zamieszkujących mikrobiom jelit bakterii po prostu zabrała się z nami w podróż *na gapę*; nazywamy je bakteriami *ko-mensalnymi*. To właśnie nim przyjrzymy się wkrótce nieco bliżej.

Inne bakterie, określane jako synbiotyczne, współpracują z nami w ramach relacji korzystnej dla obu stron. Oczywiście, w tle są jeszcze patogeny: wredne, oportunistyczne mikroby, które czasami wywołują u nas choroby.

Jednak co tak naprawdę decyduje o tym, czy patogeny z naszego mikrobiomu koegzystują z nami w pokoju czy też wymykają się spod kontroli i zaczynają stwarzać problemy? Wpływa na to skład mikrobiomu oraz to, czy znajduje się on w stanie równowagi. Nic nie istnieje w izolacji: pojedyncze bakterie wpływają na cały nasz organizm.

Dopiero bardzo niedawno, dzięki pionierskiej pracy osób, które wzięły udział w projekcie Human Mikrobiom Project, zaczęliśmy rozumieć, jak niesamowicie rozległy jest ten wewnętrzny ekosystem. Mniej niż dziesięć lat temu naukowcy odkryli dwieście gatunków bakterii, które są współmieszkańcami naszego ciała.

Obecnie szacuje się, że ludzki mikrobiom składa się z ponad dziesięciu tysięcy różnego rodzaju mikrobów, a przez cały czas odkrywane są kolejne.

Dżungla w brzuchu

W obrębie naszego mikrobiomu jelit znajduje się niemal kwadrylion / septylion (10^{24}) bakterii, z których każda w tej właśnie minucie robi to, co do niej należy: przyczynia się do dobrego trawienia, produkowania witamin oraz wspierania zdrowia

naszego żołądka oraz jelit.¹ Aby ułatwić ci zwizualizowanie sobie tej liczby: to tyle samo, ile gwiazd widocznych dla nas na niebie.

Mikroby te tworzą prawdziwe żywe wspólnoty, takie same, jak możesz zobaczyć, oglądając w telewizji program przyrodniczy. Współpracują ze sobą, rywalizują o składniki odżywcze, wypierają jedne drugich, a nawet wykorzystują siebie nawzajem.

Naukowcy z brytyjskiego Uniwersytetu Oxforda odkryli, że wewnątrz mikrobiomu jelit niektóre gatunki pełnią rolę ofiary, podczas gdy inne są drapieżnikami, a w naszych jelitach toczy się nieustanna walka.² Zachwyceni badacze spoglądając znad swoich mikroskopów, donosili z przejęciem, że: *rywalizacja między bakteriami jest brutalna i gwałtowna.*³

Wnętrze naszych jelit przypomina dżunglę. Faktycznie przy pomocy takiego porównania najłatwiej nam zrozumieć ten skomplikowany świat. Wyobraź sobie, że twoje jelita to wspa- niały las deszczowy Puszczy Amazońskiej: pełen skomplikowa- nych form życia, takich jak jaszczurki, liście, żaby, kwiaty, ryby, jaguary, czy jelenie – a wszystkie z nich rywalizują ze sobą, jedzą, płodzą, walczą i zajmują się swoimi codziennymi sprawami.

Tylko że w przypadku bakterii jelitowych tą codzienną spr- awą jesteś ty sam! Zadaniem twojego mikrobiomu jest rozłoże- nie spożytego przez ciebie pożywienia oraz przetworzenie go w materiał budulcowy dla komórek skóry, komórek mięśni oraz narządów a także kości, i tak dalej. Mieszkańcy jelit chronią cię również przed patogenami (mikrobami chorobotwórczymi) oraz zapewniają funkcjonowanie całego układu odpornościowego.

Jesteś planetą – a twoje bakterie to pracownicy, produktyw- ni, mali mieszkańcy tej planety. Bez nich nie mógłbyś prze- żyć nawet chociażby jednej sekundy. Jeżeli sprawisz, że twoje jelita staną się sterylne – umrzesz.

Wprawdzie może to zabrzmieć dziwnie, jednak całe twoje ciało jest właściwie jednym wielkim superorganizmem, utworzonym z różnych rodzajów bakterii. Szacuje się, że liczba komórek bakterii, które żyją w obrębie ciała przeciętnej zdrowej osoby dorosłej jest dziesięć razy wyższa od ilości naszych własnych komórek. Pozwól, że powtórzę to jeszcze raz:

W twoim ciele znajduje się dziesięć razy więcej komórek bakterii niż twoich własnych!

Naprawdę stanowisz jedną wielką konstelację bakterii – chodzącą i gadającą, *pożywkę dla bakterii*. Eksperci z tej dziedziny mówią wręcz o człowieku jako o *gospodarzu* i wyjaśniają, że naszym zadaniem jest utrzymywanie jelit w stanie naturalnej stabilizacji oraz wcielenie się w rolę *inżynierów tego ekosystemu*.

Wszyscy jesteśmy holobiontami!

Uświadomienie sobie, że wszyscy stanowimy *pożywkę dla bakterii* okazało się tak znaczącym zwrotem w sposobie myślenia o człowieku, że dla opisanego tego zjawiska naukowcy wymyślili nowe, mądre pojęcie. Jest nim słowo *holobiont*, czyli *organizm gospodarza (roślina lub zwierzę), które wchodzi w interakcję ze wszystkimi związanymi z nim mikroorganizmami*.

W celu lepszego zrozumienia całej tej koncepcji, wyobraź sobie, że jesteś górą lodową. Człowiek czy też gospodarz to zaledwie małe czubek, jaki wystaje ponad powierzchnię wody. Reszta ciebie znajduje się pod wodą; dziewięć na dziesięć twoich komórek to małe symbionty, czyli *bakterie lub inne organizmy, które żyją ze sobą w stanie symbiozy*. *Holobiont* zaś to całość takiej góry lodowej.

**Jak widzimy, dziesięć procent ludzkiego gospodarza +
dziewięćdziesiąt procent bakterii, czyli symbiontów
= jeden holobiont.**

Nie jesteś po prostu człowiekiem!

Nieźle, co? Przez cały czas uważaliśmy się za jednostki, jednak dzięki takiemu nowemu podejściu dostrzegamy teraz, że było *zbyt daleko posunięte* uproszczenie. Zaimek *ja* jest już po prostu przestarzały – nie ma czegoś takiego jak *ja*, tak naprawdę każdy z nas jest niczym innym jak tylko: *my!*

My – ludzie stanowimy biomolekularne sieci, składające się z widocznego gospodarza oraz milionów niewidocznych bakterii. Bakterie te wywierają znaczący wpływ na nasz rozwój, choroby, zachowanie, preferencje kulinarne a prawdopodobnie nawet na nasze społeczne interakcje czy wręcz wybór partnera.⁵ Całość, jaką tworzymy, to coś o wiele więcej niż prosta suma zwykłych części.

Czy to ważne? O tak. Po pierwsze, wiedza ta zmienia wszystko, co do tej pory sądziliśmy na temat naszego układu odpornościowego. Holobionty mają tę przewagę nad indywidualnymi organizmami, że mogą odpowiadać na zagrożenia na wiele różnych sposobów. To prawdopodobnie dlatego my ludzie staliśmy się holobiontami: taka postać znacznie ułatwia nam przetrwanie.

Przykładowo, jeżeli holobiont zostanie zaatakowany przez patogen, którego gospodarz nie może zwalczyć samodzielnie, na scenę może wkroczyć któryś z symbiontów i zrobić co do niego należy, czyli wyprodukować taką toksynę, która może uśmiercić napastnika.

Zakłócenia w konwersacji

Jeżeli spojrzymy na to wszystko właśnie w ten sposób, to stwierdzimy, że bakterie znajdujące się w twoim mikrobiomie stanowią taką samą część układu immunologicznego, jak geny odpornościowe. W rzeczywistości, naukowcy zaczynają rozpatrywać funkcjonowanie ludzkiego układu odpornościowego, jako konwersację, która toczy się między nami a małeńkimi, żyjącymi wewnątrz organizmu istotkami. U zdrowych osób zamieszkujące jelita mikroby stymulują układ immunologiczny oraz wzbudzają reakcje odpornościowe.⁶

Podobnie jak zamieszkujące oceany wieloryby *śpiewają* do siebie, nasze ludzkie komórki *mówią* do komórek bakterii, a konwersacja ta to nic innego jak nasza odpowiedź immunologiczna. System ten jest piękny, tajemniczy – co najważniejsze - niesamowicie wrażliwy, przez co łatwo ulega zakłóceniom.

Podobnie, jak przeszkodziliśmy wielorybom w śpiewie, sprawiając, że oceany stały się tak głośne, iż stworzenia te nie są już w stanie w ten sposób ani komunikować się między sobą, ani nawigować, ani polować, tak samo stało się z naszym mikrobiomem.

Wypełniliśmy go zmieniającymi DNA chemikaliami, toksynami oraz antybiotykami, które zakłóciły delikatną dwustronną wymianę, jaka zachodzi w obrębie naszego układu immunologicznego. W rezultacie zaś nasza skóra stała się jedną wielką katastrofą.

Historia sukcesu GSS

Pomyślałam sobie właśnie, że być może chciałbyś dowiedzieć się, jak kefir poradził sobie z łuszczycą mojego syna Steffana. Przez sześć miesięcy razem z nim piłam kefir, a po upływie tego czasu zaobserwowałam u niego wyraźną poprawę. Naprawdę wierzymy w ten produkt, ponieważ po





trzydziestu pięciu latach tułaczki od lekarza do lekarza oraz od szpitala do szpitala, gdzie nikt i nic nie potrafił nam chociażby w niewielkim stopniu pomóc, okazało się, że kefir dokonał cudu. Nie uwierzysz, jakie szczęście ogarnęło mnie, gdy znalazłam coś, co pomogło poprawić stan skóry mojego syna i to w zaledwie sześć miesięcy!! Dotychczas patrzenie na jego stan, naprawdę łamało mi serce, jednak cała ta historia przywróciła mi wiarę w skuteczność naturalnych produktów.

Dopóki żyje, nigdy więcej nie wezmę żadnej przepisanej mi przez lekarza tabletki na łuszczycę.

Emyr Roberts

(Patrz zdjęcia w kolorowym załączniku.)

Zapamiętaj

-  Znajdujący się wewnątrz twoich jelit mikrobom waży 2 kilogramy (4,4lb) i składa się z bakterii oraz innych mikrobów.
-  Twój mikrobiom to złożony ekosystem, pełen żywych mikroorganizmów.
-  Jesteś superorganizmem, który nazywamy holobiontem, a który składa się z dziesięciu procent komórek ludzkich oraz dziewięćdziesięciu procent komórek bakterii.
-  Funkcjonowanie twojego układu immunologicznego przypomina konwersację między twoimi komórkami a komórkami bakterii.



Shann Nix Jones jest bestsellerową autorką oraz pionierką w odnajdywaniu powiązania pomiędzy stanem zdrowia skóry i jelit. Poświęca swój czas na wytwarzanie prozdrowotnych mydeł, balsamów oraz napojów z kefiru, które eliminują najpowszechniejsze dolegliwości skórne.

Dzięki tej książce:

- pozbędziesz się objawów chorób takich jak egzema, łuszczyca, trądzik i trądzik różowaty,
- poznasz związek dolegliwości skórnych ze stanem jelit,
- zrozumiesz, że schorzenia skórne są tak naprawdę dolegliwościami autoimmunologicznymi,
- zastosujesz produkty probiotyczne do odbudowy flory bakteryjnej,
- zadbasz o kluczowe elementy gwarantujące zdrowie fizyczne i psychiczne,
- wyeliminujesz choroby towarzyszące dolegliwościom skórnym, w tym katar sienny, alergię pokarmową, astmę, zapalenie stawów czy zespół jelita drażliwego.

Twoja skóra może być promienna i zdrowa!

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65846-06-8



9 788365 846068