

DONNA SCHWENK

# Żywność probiotyczna

Neutralizacja chemii  
i konserwantów w pożywieniu  
oraz sposób  
na powszechne choroby

- Przygotowanie
- Zastosowanie
- Przepisy

**vital**  
OWIADACJA ŻYWIENIA

---

# Żywność probiotyczna

---



DONNA SCHWENK

---

# Żywność probiotyczna

---

Neutralizacja chemii  
i konserwantów w pożywieniu  
oraz sposób  
na powszechne choroby

Słuchaj radia Hay house  
na [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Anna Lewicka  
Ilustracje: Maci Dierking

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2016  
ISBN 978-83-65404-19-0

CULTURED FOOD FOR HEALTH  
Copyright © 2015 by Donna Schwenk  
Originally published in 2015 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015  
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.

Autorka książki nie udziela w ramach tej książki porady medycznej ani nie zaleca korzystania  
z podanych w niej technik w formie terapii dla fizycznych, emocjonalnych lub medycznych  
dolegliwości bez bezpośredniej lub pośredniej konsultacji z odpowiednim specjalistą nauk  
medycznych. Intencją autorki jest jedynie podzielenie się wiedzą ogólną, mającą na celu  
pomoc w poszukiwaniach emocjonalnego i duchowego dobrostanu. W wypadku skorzystania  
z zamieszczonych tu informacji czytelnik działa na własną rękę, a autor i wydawca nie biorą na  
siebie odpowiedzialności za jego działania.



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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dla mojego męża, Rona, który zawsze powtarza:  
„Nadchodzący przyływ unosi wszystkie łodzie”.*



# Spis treści

<i>Twój przewodnik po probiotycznej żywności</i> .....	9
<i>Wprowadzenie</i> .....	11

## **CZĘŚĆ I: ZDROWY FERMENT**

### **Rozdział 1**

Sto bilionów przyjaciół, których nie wiedziałeś, że masz .....	15
---	----

### **Rozdział 2**

Trylogia .....	25
----------------	----

### **Rozdział 3**

Prebiotyki: kolejny sojusznik przy trawieniu .....	35
--	----

### **Rozdział 4**

Probiotyczna żywność a twoje zdrowie .....	41
--	----

### **Rozdział 5**

Wprowadź trylogię do swojego życia .....	81
--	----

## **CZĘŚĆ II: PRZEPISY**

### **Rozdział 6**

Podstawy .....	91
----------------	----

### **Rozdział 7**

Śniadaniowe smakołyki i koktajle .....	123
--	-----

### **Rozdział 8**

Sosy i przystawki .....	139
-------------------------	-----

### **Rozdział 9**

Dania główne .....	159
--------------------	-----



<b>Rozdział 10</b>	
Dodatki i sałatki .....	179
<b>Rozdział 11</b>	
Desery .....	229
<b>Rozdział 12</b>	
Napoje.....	247
<b>Rozdział 13</b>	
Przyprawy, sosy sałatkowe, dodatki smakowe i pikle .....	261
<i>Posłowie: Pokochaj swoje sto bilionów przyjaciół .....</i>	279
<i>Załącznik: Twój program: Trylogia w 21 dni .....</i>	281
<i>Tabela przeliczeniowa .....</i>	301
<i>Źródła .....</i>	303
<i>Podziękowania .....</i>	315
<i>O Autorce.....</i>	320

# TWÓJ PRZEWODNIK PO PROBIOTYCZNEJ ŻYWNOŚCI

Możesz w znaczny sposób poprawić swoje zdrowie poprzez jedzenie żywności pełnej aktywnych probiotyków, które naładują twoje ciało! Dołącz do Donny Schwenk na stronie [www.culturedfoodlife.com](http://www.culturedfoodlife.com)\* – w tym specjalnym miejscu znajdziesz informacje i inspiracje. Nauczysz się nie tylko tworzenia probiotycznej żywności, ale także sposobów przyrządzania jej pod postaciami, które pokocha cała twoja rodzina. Znajdziesz tam wiele źródeł pomocnych w tej nowej, ekscytującej wędrówce. Niektóre z nich to:

- **Darmowe przepisy, artykuły i filmiki** – plus darmowy e-book *Getting Started Guide*, przewodnik po podstawach, który pomoże ci zacząć swoją podróż.
- **Setki zdjęć**, w tym zdjęcia przedstawiające większość potraw z tej książki.
- **Sklep internetowy** zawierający linki do produktów i składników wymienionych w tej książce, a także tych, których Donna używa na co dzień, przyrządzając probiotyczną żywność. Po prostu odwiedź stronę [www.culturedfoodlife.com/store](http://www.culturedfoodlife.com/store).
- **Aktualne informacje z całego świata** dotyczące zdobywania probiotycznych produktów i odpowiednich składników, także specjalne startery probiotyczne zawierające szczepy kultur bakterii. Odwiedź w tym celu stronę [www.culturedfoodlife.com/worldwide](http://www.culturedfoodlife.com/worldwide).

---

\*Strona i znajdujące się na niej materiały dostępne w języku angielskim (przyp. tłum.).

- **Spoleczność entuzjastów**, którzy podzielili się dziesiątkami inspirujących świadectw dotyczących dobroczynnego wpływu probiotycznej żywności na ich życie. Właśnie te historie popychają Donnę każdego dnia do dalszego działania.
- **Członkostwo Biotic Pro**, które daje dostęp do zawartości premium, w tym ekskluzywnych przepisów i godzin wspaniałych nagrań wideo pochodzących ze szkoleń Donny, a także jej domowych przygód kuchennych – jedna z nich opowiada nawet o tworzeniu probiotyków na pokładzie łodzi. Poza tym możesz śledzić „**Mapę Drogową Donny**”, czyli serię minifilmików odpowiadających na wszelkie pytania o tworzenie i korzystanie z probiotycznej żywności. Odwiedź stronę [www.culturedfoodlife.com/members](http://www.culturedfoodlife.com/members).
- **Forum członkowskie** (uzyskasz do niego dostęp dzięki członkostwu Biotic Pro), miejsce, gdzie możesz zadawać pytania, podzielić się swoją historią i uzyskać pomoc we wszystkim, co wiąże się z probiotyczną żywnością.

Wszystkich, którzy unikali probiotycznej żywności, sądząc, że jest zbyt dużym wyzwaniem, zachęcam do odwiedzenia strony [www.culturedfoodlife.com](http://www.culturedfoodlife.com) w celu odkrycia, jak łatwo wprowadzić takie produkty do swojego życia, a także jak proste są w przyrządzeniu.

## WPROWADZENIE

*„Kiedy zgromadzisz ludzi, wyślesz ich na wędrowną i postawisz ich w niebezpieczeństwie, wtedy odkryjesz, kim naprawdę są”.*

*Joss Whedon*

Czemu sięgnąłeś po tę książkę i jak ją odnalazłeś?

Nie wierzę w przypadki. Uważam, że jesteśmy przyciągani do tego, co nam potrzebne, nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy. Zgaduję, że nie czujesz się dobrze; że szukasz czegoś, co pomoże ci wyleczyć problemy trawienne lub katar sienny; że masz nadzieję znaleźć naturalny sposób, by poradzić sobie z cukrzycą lub nadciśnieniem. Pozwól mi teraz przekazać ci dobrą wiadomość – zostałeś przyciągnięty we właściwe miejsce.

Dokładnie to przydarzyło mi się 13 lat temu, kiedy, chora i w depresji, natknęłam się na słowa Hipokratesa, ojca zachodniej medycyny, które wstrząsnęły mną do głębi.

**„Wszystkie choroby zaczynają się w jelitach”.**

Co to znaczy? Wtedy jeszcze nie miałam pojęcia, ale bardzo chciałam się dowiedzieć. Właściwie stało się to moją misją. Właśnie wtedy odkryłam probiotyczną żywność – przede wszystkim kefir, kombuchę i kiszone warzywa. Teraz, mówiąc o nich, nazywam je Trylogią, leczniczą elektrownią wśród żywności.

Kiedy zaczęłam jeść probiotyczną żywność, każda dolegliwość, na którą wcześniej cierpiałam, zniknęła. Obserwowałam, jak te

potrawy leczą moje malutkie dziecko. Potem wyleczyły moją nastoletnią córkę z zespołu jelita drażliwego. Byłam zdumiona ich cudownym wpływem na moich przyjaciół i ich dzieci. Problemy takie jak wrzody, astma i kłopoty trawienne zniknęły całkowicie. Jak coś tak prostego mogło zmienić wszystkich?

To, czego się dowiedziałam, to fakt, że spożywanie probiotycznych produktów zalewa twoje ciało miliardami dobrych bakterii pomagających przywrócić równowagę w jelitach, co z kolei pozwala ciału uleczyć się. Tego właśnie chcę też dla ciebie.

Na strony tej książki przelałam zarówno naukowe teorie dotyczące działania takiej żywności, jak i informacje dotyczące wprowadzania jej do swojego życia. Pokażę ci, krok po kroku, w jaki sposób je przyrządzać, i podzielę się niektórymi z moich ulubionych przepisów, a także poradami i wskazówkami dotyczącymi wprowadzenia ich do codziennej diety. Opracowałam też trzytygodniowy plan, który poprowadzi cię za rękę i wyjaśni w bardzo prosty sposób, co należy robić każdego dnia w celu spożywania wszystkich trzech wspomnianych już wyżej produktów.

Możesz z początku być niechętny wobec próbowania probiotycznej żywności, ale mam nadzieję, że pozwolisz mi sobie pomóc. Będziemy iść tą drogą wspólnie. Uważam, że już czas, nie sądzisz? Zrób sobie kubek gorącej herbaty, znajdź wygodne miejsce do czytania i zacznijmy razem, tylko ty i ja.

Mam nadzieję, że możemy rozpocząć epidemię dobrostanu, a także, że uda mi się pomóc ci uwierzyć w twoje własne dobre samopoczucie. To najsłodszy sposób na prowadzenie swojego życia.

## Choroba Crohna

Jordan Rubin, doradca do spraw zdrowia i założyciel Garden of Life Inc. nie zawsze był takim człowiekiem sukcesu, jakim jest dzisiaj. Kiedy pewnego dnia słuchołam jego przemówienia na konferencji, odkryłam, że jego wspaniale prosperująca firma narodziła się z bólu, jakiemu został poddany, cierpiąc na chorobę Crohna. Zdiagnozowano ją u niego, kiedy miał 19 lat, a schorzenie niemal zniszczyło mu życie. Przed diagnozą mierzył 185 cm i ważył 82 kilogramy. Choroba posadziła go na wózku inwalidzkim i sprawiła, że schudł do 47 kilogramów. Przebył świat, zasięgając opinii przeróżnych specjalistów i próbując ponad 300 różnych leków – schorzenie jednak postępowało coraz bardziej. Zaczął więc zgłębiać temat odżywiania i zmienił dietę, włączając w nią jedynie pełnowartościowe produkty bogate w enzymy i probiotyki. Twierdzi, że codziennie pił dwa litry kefiru i jadł wiele probiotycznych produktów i suplementów. W cztery miesiące odzyskał pierwotną wagę, a jego ciało zaczęło się uzdrawiać. Od tamtej pory minęło wiele lat, a on nie wykazuje żadnych objawów choroby Crohna. Dzięki temu, że odzyskał zdrowie, stał się pozytywnym autorem, certyfikowanym specjalistą do spraw odżywiania i dobrze prosperującym człowiekiem biznesu.

Czy istnieją więc jakieś dowody na to, że to probiotyczne produkty w diecie Jordana były odpowiedzialne za spektakularny powrót do zdrowia? Owszem. Niedawno przeprowadzone badanie opublikowane w *Genome Medicine* wykazało, że ludzie cierpiący na chorobę Crohna mają w jelitach mniej zróżnicowaną florę dobrych bakterii kosztem tych niekorzystnych. Zostało to powiązane nie tylko z DNA badanych, ale też ze stosowaniem antybiotyków. „Bakterie układu pokarmowego, zwane też florą jelitową, rozwijają się w bardzo wczesnym wieku i mają ogromny wpływ na zdrowie przez resztę życia”, powiedział w wywiadzie

dla *Discover: Science + Technology* wiodący naukowiec Dan Knights, biotechnolog z Uniwersytetu w Minnesocie. „Odkryliśmy całe grupy genów odpowiadające za rozwój flory jelitowej lub brak jej równowagi<sup>10</sup>”.

Inne badanie miało na celu przyjrzenie się sposobowi, w jaki wprowadzenie dobrych mikrobow może zredukować stany zapalne u ludzi z chorobą Crohna. Polegało na implementacji *Lactobacillus casei* i *Lactobacillus bulgaricus* do próbek tkanek pochodzących od cierpiących na tę chorobę pacjentów. W przypadku tkanek z rozwiniętym stanem zapalnym bakterie spowalniały produkcję cytokin odpowiedzialnych za stany zapalne<sup>11</sup>.

### **Choroba refluksowa przełyku**

Pewnego dnia po zajęciach podszedł do mnie mężczyzna o imieniu John i powiedział: „Codziennie, bez wyjątków, przed pójściem do pracy wypijam szklankę kefiru. Nie słodzę go, wypijam taki, jaki jest. Chciałem ci podziękować, bo dzięki niemu mogłem odstawić leki na chorobę refluksową przełyku. Po latach borykania się z tym problemem czuję się teraz jak nowy”. Uśmiechnął się do mnie, uściśnął mi dłoń i stwierdził: „Kefir jest niesamowicie skutecznym lekarstwem na tę dolegliwość, powinnaś o tym powiedzieć wszystkim, którzy będą chcieli słuchać”. Przywołuję te słowa, ponieważ wiele razy słyszałam już, jak skutecznie kefir pomógł ludziom mającym problemy z chorobą refluksową przełyku.

Choroba refluksowa przełyku (GERD) występuje wówczas, gdy dolny zwieracz przełyku przestaje działać właściwie, umożliwiając zawartości żołądka przepływać w górę, do przełyku. Niektórzy spekulują, że nadmierny rozrost niekorzystnych bakterii w żołądku powoduje fermentację niestrawionego pokarmu. Taka fermentacja powoduje nagromadzenie gazów, co w efekcie prowadzi do

przeływania zawartości żołądka w górę, do przełyku. Powoduje to objawy pieczenia i bólu, związane z kwasowym refluksiem.

Jeśli doświadczasz takich symptomów, pierwszą rzeczą, którą powinieneś zrobić, jest dodanie probiotycznej żywności do diety w celu przywrócenia równowagi w jelitach. Kefir okazał się bardzo skutecznie pomagać ludziom cierpiącym na chorobę refluksową przełyku. Jest naszpikowany bakteriami *Lactobacillus*, które zmieniają florę układu pokarmowego i redukują objawy refluksu.

Pewne badanie z 2014 roku, którego celem było przyjrzenie się efektom działania probiotyków na tę dolegliwość, uwzględniało podawanie 589 noworodkom probiotyku zawierającego *Lactobacillus reuteri* lub placebo przez okres 90 dni. Badacze poprosili rodziców o codzienne notatki dotyczące trzech rzeczy: liczbę ulewek, liczbę minut nieutulonego płaczu i liczbę wypróżnień. Niemowlęta, które otrzymały probiotyk, mniej płakały, mniej ulewały i rzadziej zdarzały się u nich zatwardzenia niż w grupie kontrolnej<sup>12</sup>.

Kolejny wgląd w chorobę refluksową dotyczy patogenicznych bakterii *H. pylori*, o których więcej przeczytasz w tym rozdziale, w części dotyczącej wrzodów żołądka. No niedawna *H. pylori* była uznawana za „złą” bakterię, jednak niedawno odkryto fakt będący zaskakującym zwrotem akcji: *H. pylori* chroni przed chorobą refluksową. Jak już powtarzałam na łamach tej książki, natura poszukuje równowagi, więc nie jestem zdziwiona, że *H. pylori* jest w stanie pomóc, jeśli znajduje się pod kontrolą.

Dr Martin J. Blaser bada bakterie *H. pylori*, co opisał w swojej książce *Missing Microbes*. Stwierdził, że kiedy bakterie te są obecne w dużych ilościach, mogą powodować wrzody, a u niektórych osób nawet nowotwory żołądka. Jednak *H. pylori* pomagają także regulować kwasowość żołądka, co ma duże znaczenie przy chorobie refluksowej. Blaser i jego koledzy odkryli, że u pacjentów bez *H. pylori* prawdopodobieństwo wystąpienia tej dolegliwości było osiem



razy większe<sup>13</sup>. Oznacza to, że terapia eliminująca *H. pylori* pogłębia chorobę refluksową, a nawet stany nowotworów przełyku.

Co więc robić? Utrzymuj równowagę jelit za pomocą probiotycznej i prebiotycznej żywności. Trzymaj *H. pylori* pod kontrolą poprzez wprowadzanie dużej ilości korzystnych mikrobów, które pozwolą wszystkim twoim bakteriom dla ciebie pracować. Jeśli masz dużo dobrych mikrobów, wtedy te, które mogłyby się wymknąć spod kontroli, są utrzymywane w ryzach. Zalecałabym też wykluczenie z diety przetworzonej żywności i cukrów, jako że zmieniają one florę bakteryjną układu pokarmowego, wywołując zachcianki i uzależnienie od niezdrowej żywności<sup>14</sup>. Nie jest to wcale tak trudne, jak mogłoby się wydawać. Zauważysz, że wiele problemów zwyczajnie zniknie, kiedy zmienisz swój sposób odżywiania. Probiotyczna żywność i pełnowartościowe, naturalne źródła substancji odżywczych pozwolą twojemu ciału czynić to, do czego zostało ono zaprojektowane: uzdrawiać się.

Probiotyczna żywność wyeliminowała chorobę refluksową przełyku u wielu osób, które miałam okazję poznać, w tym u mojego męża, a badania, które wypływają na światło dzienne, dają mi ogromną nadzieję, że już niedługo probiotyczna i prebiotyczna żywność zostanie dostrzeżona jako pełnowartościowa terapia przy tej dolegliwości.

## **Cukrzyca**

Cukrzyca jest schorzeniem, które obserwowałam w swojej rodzinie na własne oczy, kiedy dorastałam. Patrzenie, jak choroba ta (zarówno typ 1, jak i 2) wpływa na moich bliskich, pozostawiło we mnie ogromny ślad. Kiedy więc w ostatniej ciąży wykształciła się u mnie cukrzyca typu 2, po czym zniknęła po ciąży, a potem pojawiła się na nowo – zorientowałam się, że mam spore kłopoty. Pamiętam, jakie to było okropne uczucie. Byłam ciągle zmęczona, a moje dni kręciły się

wokół prób znalezienia chwili na odpoczynek na kanapie. Wiedzia-  
łam, że jeśli nie zrobię z tym czegoś, choroba odbierze mnie rodzinie  
zdecydowanie zbyt wcześnie. Mimo że było to okropne doświadcze-  
nie, cieszę się z całego bólu, który u mnie wywołało, ponieważ tylko  
dzięki temu zaczęłam poszukiwać odpowiedzi i wzięłam odpowie-  
dzialność za swoje zdrowie. Poza tym była to jedna z rzeczy, które  
pchnęły mnie na ścieżkę probiotycznej żywności.

Codziennie życie z cukrzycą jest okropne. Masz wrażenie, że rzą-  
dzą tobą niewidzialne siły. Miewasz zachcianki i pragniesz zjadać  
nienaturalnie duże ilości jedzenia. Zaczynasz przyzwyczajać się do  
złego samopoczucia. Na dłuższą metę zaś choroba może doprowa-  
dzić do udarów i ataków serca.

Nigdy nie zapomnę dnia, w którym moja cukrzyca zaczęła się  
wycofywać. Piłam kefir mniej więcej od miesiąca i zaczynałam  
czuć się lepiej, a tego konkretnego dnia poziom cukru we krwi się  
unormował, co mogłam odczytać nie tylko z urządzenia badającego  
krew, ale także z mojego ciała. Stałam w kuchni, zmywałam naczyn-  
nia, a po chwili nagle zorientowałam się, że stoję na podwórku, uzu-  
pełniając nasiona w karmniku dla ptaków. Nie dbałam o ptaki ani  
jedzenie dla nich od tygodni i nagle obudziła się we mnie potrzeba  
zadbania o nie – i o wszystkich moich bliskich. Dobre samopo-  
czucie i radość otuliły mnie niczym ciepły koc. Wiedziałam już, że  
moje ciało uzdrawia się i daje mi znać, że jestem na dobrej drodze.

Jak więc probiotyczna żywność może pomóc przy cukrzycy?

Wiele badań potwierdza, że zaburzenia flory jelitowej wystę-  
pują u ludzi i zwierząt cierpiących z powodu otyłości, insulino-  
oporności, cukrzycy i nadciśnienia. Coraz więcej z nich sugeruje,  
że ludzie, którzy są otyli i insulinooporni, mają w jelitach mi-  
krobiom różniący się od tego, który występuje u zdrowych ludzi.  
Im szczuplejszy jesteś, tym więcej masz obecnych bakterii typu  
Firmicutes, a im bardziej otyły – typu Bacteroidetes<sup>15</sup>.

Istnieją dowody na to, że podawanie probiotyków i prebiotyków osobom z otyłością spowodowaną cukrzycą i zaburzeniami metabolicznymi może znacznie zmniejszyć insulinooporność, przywrócić wrażliwość glukozy i obniżyć ciśnienie krwi oraz wagę, zmieniając florę jelitową i pobudzając odpowiedniego rodzaju mikroby do rozwoju i namnażania<sup>16</sup>. Wszystko to prowadzi do lepszego samopoczucia. Takie schorzenia mogą być bardzo wyczerpujące i obciążające dla ciała, więc gdy przywrócisz jelitom równowagę, wyzwolisz dodatkową energię, poprawisz swój nastrój i nastawienie do życia\*.

## Depresja

Istnieje bardzo wiele badań wiążących wytraconą z równowagi florę jelitową z depresją. Jelita, zwane czasem „drugim mózgiem”, zawierają miliony neuronów więcej niż rdzeń kręgowy lub obwodowy układ nerwowy. Połączenie nerwów, hormonów, bakterii, krwi i narządów układu pokarmowego ma na celu wykonywanie skomplikowanego zadania rozbijania spożywanych pokarmów, pochłaniania substancji odżywczych i wydalania odpadów – cały czas utrzymując nasz układ odpornościowy w pełni sił. Ponieważ trawienie wymaga wykorzystania sporej ilości energii nagromadzonej w organizmie, kiedy zaczynamy mieć z nim problemy, odbija się to na sferze emocjonalnej.

Michael Gershon, prezes Zakładu Anatomii i Biologii Komórki w szpitalach New York-Presbyterian Hospital i Columbia University Medical Center, ekspert w dziedzinie neurogastroenterologii, mówi: „Każdego dnia nasz emocjonalny dobrostan może być efektem wiadomości z dolnego mózgu wysłanych do górnego mózgu<sup>17</sup>”. Powodem, dla którego jelita są tak ściśle powiązane z naszym nastrojem, jest fakt, że bakterie jelitowe wytwarzają setki hormonów pomagających

\* Osoby cierpiące z powodu cukrzycy mogą zaczerpnąć wiele informacji z publikacji dr. Joela Fuhrmana „Wylecz cukrzycę”. Książka do nabycia w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

regulować funkcje ciała. Choć wiele osób uważa, że serotonina – hormon powodujący dobre samopoczucie – wytwarzany jest w mózgu, w rzeczywistości w 95% tworzy się w jelitach<sup>18</sup>. W związku z tym, jeśli flora jelitowa jest wytrącona z równowagi, nie jest w stanie efektywnie produkować tego hormonu. Wynika z tego, że stan mikroflory w ogromnym stopniu determinuje twój nastrój.

To bardzo dobra wiadomość, ponieważ możesz uzupełnić swoją florę jelitową, wprowadzając do diety probiotyczną żywność. Jedna z trzech części badania kontrolowanego z pomocą placebo wykazała, że dodanie probiotyków może faktycznie zmniejszyć lęk i postrzeżenie stresu, a także poprawić ogólny stan psychiczny<sup>19</sup>.

Badania doświadczalne wykazały także, że suplementacja bakteriami probiotycznymi może zwiększyć poziom tryptofanu w obwodowym układzie nerwowym. Tryptofan jest prekursorem serotoniny i dopaminy (drugu z hormonów szczęścia), a więc zwiększony poziom tryptofanu jest jednoznaczny ze zwiększonym poziomem serotoniny i dopaminy<sup>20</sup>.

Każdego dnia pojawia się coraz więcej badań pokazujących, że nasza dieta zmieniła się i zawiera więcej konserwantów chemicznych. Liczba przypadków depresji również wzrosła. Już nie spożywamy żywności, która pomaga utrzymać stan naszej flory jelitowej w równowadze, więc nic dziwnego, że nasze ciała zaczynają się buntować. Sama w pewnym momencie mojego życia cierpiałam na depresję, nawet nie wiedząc, co się ze mną dzieje. Powoli, w miarę upływu czasu, traciłam radość życia i zagubiona w codziennych obowiązkach zaczęłam myśleć, że jest to normalne. Myliłam się! Powinniśmy czuć się szczęśliwi; do tego stworzone są nasze ciała. Nosimy w sobie całą maszynę, która jest zaprogramowana do stwarzania poczucia dobrostanu, optymizmu i szczęścia, ale nie działa ona prawidłowo, jeśli karmimy nasze ciała śmieciową żywnością.

## Drożdżycza

Candida to drożdże/grzyby, które są naturalnie obecne w ludzkim ciele. Nie możesz się ich kompletnie pozbyć. Zresztą – nie powinieneś. Pomagają ci zachować zdrowie poprzez rozpoznawanie i niszczenie szkodliwych bakterii. Poza tym konsumują i rozkładają nekrotyczne (martwe) tkanki w ciele, pozwalając się ich pozbyć. Pozostałości, które są zbyt toksyczne lub trudne do wyeliminowania normalnym trybem przez układ pokarmowy, również mogą zostać przejęte przez drożdże Candida. Problemy pojawiają się jednak, kiedy zbyt szybko się one namnożą i wymkną spod kontroli. Najszybszą drogą ku temu jest przyjmowanie antybiotyków. Równowaga dobrych bakterii pozwala utrzymać te drożdże w ryzach. Często praktyką wśród naukowców jest wręcz podawanie antybiotyków w celu wytrącenia mikrobiomu z równowagi.

Nadmierny rozwój Candida może spowodować wiele dolegliwości, w tym kandydozę. Candida może rozprzestrzeniać się przez jelita i zatoki, a jeśli zakazi cały układ, może przeniknąć do krwioobiegu, uwalniając toksyczne produkty uboczne.

U kobiet bakterie obecne są w naturalny sposób w pochwie, dzięki czemu zapobiegają rozwojowi drożdżycy i grzybic. Istnieje pięć znanych bakterii pochwowych, a wiele z nich, jak *Lactobacillus*, produkuje kwas mlekowy, który obniża pH, tworząc wrogie środowisko dla rozwoju patogenów. Jeśli bakterie te zostaną zniszczone, na przykład przez antybiotyki, może dojść do nadmiernego namnożenia drożdży, co prowadzi do infekcji grzybiczych.

Wielu ludzi unika probiotycznej żywności – a w szczególności kombuchy – kiedy rozwinię się u nich drożdżycza, ponieważ wydaje im się, że takie pokarmy jeszcze bardziej pogarszają ich stan. Jak już zaznaczyłam w poprzednim rozdziale, nie jest to prawda. Okazuje się dokładnie odwrotnie: probiotyczna żywność może pomóc w leczeniu

infekcji grzybiczych, jeśli tylko jest odpowiednio przyrządzona w celu pozbycia się wszelkich cukrów i umożliwienia probiotykom rozwoju.

Niedawno pojawiły się wyniki badań potwierdzających moje doświadczenia życiowe. Jedno z nich obejmowało 150 hospitalizowanych dzieci (106 chłopców i 44 dziewczynki) w wieku od 3 miesięcy do 12 lat, którym podawano antybiotyki o szerokim spektrum działania przez co najmniej 48 godzin. Dzieci zostały podzielone na grupę próbną i grupę placebo. Pacjenci w grupie próbnej przez siedem dni, dwa razy dziennie otrzymywali saszetkę z probiotykami; druga grupa z kolei otrzymywała pakiety placebo. Każda saszetka zawierała poniższe probiotyki: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium bifidum*, *Saccharomyces boulardii* (dobre drożdże znajdujące się w kombuchy) i *Saccharomyces thermophilus* – wszystkie spośród nich obficie występują w probiotycznej żywności – a także fruktooligosacharydy, które są rodzajem prebiotyków.

Obecność *Candida* była taka sama w obu grupach podczas pierwszego dnia, ale w ostatnim dniu, w którym podano probiotyki, tylko u 27,9% pacjentów z grupy próbnej rozwinęła się drożdżycy w porównaniu do 42,6% pacjentów z grupy placebo. Drożdżycy nadal rozwijała się między 7. a 14. dniem badania w grupie placebo, z kolei w grupie, która przyjmowała saszetki zawierające probiotyki, jej rozwój wstrzymał się. To pokazało, że suplementacja probiotykami może pomóc w redukcji rozwoju drożdżycy u bardzo chorych dzieci otrzymujących antybiotyki o szerokim spektrum działania<sup>21</sup>.

Inne badania pokazują, że kiedy włączasz do diety probiotyki z rodziny *Lactobacillus* oraz redukujesz drożdże *Candida*, zatrzymujesz infekcje bakteryjne i zapobiegasz ich nawracaniu<sup>22</sup>. Nie jestem w stanie pomyśleć o lepszym sposobie na to niż probiotyczna żywność, naszpikowana korzystnymi bakteriami, szczególnie tymi z rodziny *Lactobacillus*.

## Fibromialgia

Fibromialgia jest jedną z najszybciej rozprzestrzeniających się chorób powodujących niepełnosprawność i wydaje się dotyczyć przede wszystkim kobiety. Widzę, jak pojawia się niemal wszędzie dookoła. To schorzenie powodujące chroniczny stan zapalny wywołujący ból stawów i mięśni, a także skrajne zmęczenie. Jest wyniszczające i naprawdę może zrujnować życie. Coraz więcej wyników badań wskazuje na obecność niezdrowej flory jelitowej u osób cierpiących na fibromialgię. Jedno z badań wykazało, że u cierpiących na tę chorobę występuje również zespół nieszczelnego jelita lub zespół jelita drażliwego<sup>23</sup>. Inne badanie wykazało, że 73% pacjentów z fibromialgią zgłasza objawy i problemy powiązane z układem pokarmowym. Poza tym u 30 do 70% tych pacjentów stwierdzono zespół jelita drażliwego<sup>24</sup>.

Wszystko to pokazuje, że istnieje związek między fibromialgią i problemami gastrycznymi – ale nie, że jedno jest przyczyną drugiego. Istnieje jednak badanie, które wydaje się rzucać światło na ten związek przyczynowo-skutkowy. Opracowanie to koncentruje się na pacjentach cierpiących zarówno na fibromialgię, jak i zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO). Część grupy leczono na SIBO, stosując antybiotyki; druga połowa otrzymywała placebo. W grupie, która była faktycznie leczona, zaobserwowano zmniejszenie objawów fibromialgii, co sugeruje, że problemy jelitowe są jednocześnie przyczyną fibromialgii<sup>25</sup>. Oczywiście pojedyncze badanie nie jest jednoznaczne, jednak wydaje się, że problemy jelitowe mogą leżeć u źródła fibromialgii. Sugeruje to więc, że wyleczenie jelit może okazać się kluczowe w kwestii przywrócenia ciała do naturalnego stanu.

Anegdotyczne dowody od osób przychodzących na moje zajęcia także świadczą o mocy probiotycznej żywności w zakresie leczenia fibromialgii. Przeczytaj historię Sherri:

„Ponad 20 lat temu zdiagnozowano u mnie fibromialgię. Przez lata czułam w całym ciele ból przypominający stan zapalny. Borykałam się z nim każdego dnia, a szczególnie odczuwalny stawał się w deszczową pogodę.

Po trwającej około tygodnia, okropnej walce z wirusem żołądkowym zaczęłam szukać informacji o tym, jak uleczyć moje problemy jelitowe. Znalazłam twoje filmiki wideo i wtedy wszystko się zaczęło.

Po ich obejrzeniu wsiąknęłam w świat kefiru, kiszonych warzyw i kombuchy. Po trzech tygodniach sycenia się tymi wspaniałymi produktami obudziłam się pewnego ranka i zdałam sobie sprawę, że cały ból zniknął. To było już ponad 8 dni temu, a ja nadal nie czuję bólu i jestem tym niewiarygodnie podekscytowana. Ponadto odeszły moje problemy żołądkowe i nareszcie mam dobre samopoczucie. Wiem, że to coś, co będę dalej robić, ponieważ tak korzystnie wpłynęło na poprawę mojego zdrowia”.

## **Kamienie nerkowe**

Ostatnio w środowisku medycznym coraz częściej zaczyna się stosować terapię probiotykami przy kamieniach nerkowych. Nowe probiotyczne suplementy są projektowane specjalnie w celu leczenia nerek, a rezultaty ich stosowania okazują się zdumiewające. Niektóre specyficzne szczepy probiotyków są w stanie konsumować mocznik, kwas moczowy, kreatyninę i wiele innych toksyn, które nie są skutecznie eliminowane przez uszkodzone nerki. W miarę jak zdrowe bakterie się namnażają, pozbywają się coraz większych ilości tych trujących substancji, zmniejszając poziom toksyn mocznicowych u osób z zaburzeniami funkcjonowania nerek<sup>26</sup>. Oto jedna z moich ulubionych historii o probiotycznej żywności i zdrowiu nerek:



„Pisałam do ciebie kilka miesięcy temu, desperacko szukając pomocy. Mój nefrolog powiedział mi wówczas, że moje nerki są wydajne jedynie w 20% i że muszę zastanowić się nad preferowaną formą dializy. To brzmiało dla mnie jak wyrok śmierci. Od lat miałam już problemy ze zdrowiem, a to wyglądało, jakbym miała zaraz czołowo zderzyć się ze ścianą! Zapytałam cię wtedy, czy może słyszałaś o kimś, komu taki probiotyczny sposób na życie pomógł poradzić sobie z chorobą nerek. Odpowiedziałas, że nie zdarzyło ci się jeszcze słyszeć takiej historii, ale zachęciłaś mnie, abym mimo wszystko i tak spróbowała tej metody. W całym moim żalu i desperacji postanowiłam to zrobić. Donna, właśnie wróciłam z kolejnej wizyty u nefrologa, który po prostu potrząsał głową z niedowierzaniem i stwierdził, że nie ma pojęcia, jak i czemu to podziałało, ale nie dość, że znacząco schudłam przez dwa miesiące od ostatniej wizyty u niego, to jeszcze wydajność moich nerek WZROSŁA o 10%!!!!!! Dzięki Bogu! Powiedział, że nigdy wcześniej nie słyszał o czymś takim. Po wizycie podeszła do mnie jeszcze pielęgniarka, stwierdzając, że przez wszystkie lata pracy z nim nie widziała jeszcze, żeby zaniemógł w taki sposób. To wszystko, Donna, po jedynie niecałych dwóch miesiącach stosowania probiotycznej diety!”.

Nie dość, że ludzie zauważają poprawę funkcjonowania nerek, to widzą też, że probiotyczna żywność może pomagać w zapobieganiu kamieniom nerkowym.

Kamienie nerkowe to twarde okruchy, które formują się w drogach moczowych, kiedy poziom pewnych substancji w moczu jest bardzo wysoki. U około 80% Amerykanów, którzy mają kamienie nerkowe, substancją tą jest szczawian wapnia. Chociaż w naturalny sposób obecny w moczu, szczawian wapnia i inne substancje występujące w kamieniach nerkowych normalnie nie powodują problemów, ponieważ znajdują się tam w stosunkowo niskim

stężeniu. Zazwyczaj przechodzą przez ciało i są usuwane z moczem. Jeśli jednak osiągną wysokie stężenie, organizm nie jest w stanie wyeliminować ich w całości, a wtedy formują się w postaci kamieni nerkowych. Istnieje wiele sposobów leczenia kamicy nerkowej, w tym chirurgiczne usunięcie lub wykorzystanie fal uderzeniowych do rozbijania kamieni na mniejsze kawałki mogące przedostać się przez drogi moczowe, jednak zabiegi te nie leczą przyczyny leżącej u źródła problemu.

Istnieje pewna bakteria znajdująca się naturalnie w układzie trawiennym, *Oxalobacter formigenes*, która przyczynia się do rozkładu szczawianu wapnia, zapobiegając powstawaniu kamieni nerkowych. Jej poziom zależy od kwasowości jelit i znajdujących się w nich soli, a u niektórych ludzi nie jest obecna w ogóle. Jest również bardzo wrażliwa na powszechnie stosowane antybiotyki. W jednym z badań dorośli ochotnicy, którzy regularnie przyjmowali dawkę *O. formigenes*, wykazali obniżone stężenie szczawianów wapnia w moczu<sup>27</sup>. Mimo że nie wiadomo, czy *O. formigenes* występuje w probiotycznej żywności, inne badania wykazały, że obecne w niej szczepy bakterii mogą być równie skuteczne w zmniejszaniu stężenia szczawianu wapnia. Okazało się to po przeprowadzeniu trwającego cztery tygodnie badania, w którym sześciu pacjentów z wysokim ryzykiem pojawienia się kamieni nerkowych przyjmowało codziennie probiotyk zawierający *L. acidophilus*, *L. plantarum*, *Lactobacillus brevis*, *S. thermophilus* i *B. infantis* – szczepy, które znajdują się w probiotycznej żywności. Wyniki wskazały na znaczną redukcję szczawianów wapnia u wszystkich sześciu pacjentów<sup>28</sup>. Wyniki innego badania przeprowadzonego na dziesięciu ochotnikach przez California Dairy Research Foundation and Dairy and Food Culture Technologies okazały się bardzo podobne<sup>29</sup>.

Czy to nie ekscytujące, że probiotyczna żywność może przynieść takie korzyści?!

## Nadciśnienie

Czternaście lat temu, zanim odkryłam probiotyczną żywność, moje ciało zaczęło wysyłać mi sygnały świadczące o tym, że coś jest nie tak. Nigdy ich nie połączyłam ze sobą aż do momentu, kiedy doszło do kryzysowej sytuacji. Miałam wyjątkowo wysokie ciśnienie, co – kiedy do tego zaszłam w ciążę – zaczęło wywierać negatywne skutki na moją wątrobę. Moje dziecko musiało przyjść na świat przed terminem, aby uratować moje życie, ale moje ciśnienie krwi i tak wcale po tym nie spadło. Leżałam więc w szpitalu, podpięta do kroplówki z wysoką dawką magnezu – tak chora, że nie byłam w stanie wstać z łóżka. Oznaczało to, że nie mogłam nawet zobaczyć mojej nowo narodzonej córeczki, która leżała na oddziale noworodkowym. To była dla mnie prawdziwa tortura, a fakt, że znajdowałam się z dala od mojego dziecka sprawiał, że moje ciśnienie krwi jeszcze bardziej wzrosło. Córeczka była zbyt krucha, by opuścić oddział noworodkowy, a ja nie mogłam nawet usiedzieć na tyle długo, aby dostać się do niej na wózku inwalidzkim. Chwile takie jak tamta mogą naprawdę zmienić nasze życie, jeśli im na to pozwolimy. Właśnie prosiłam Boga, aby obniżył moje ciśnienie krwi, kiedy pielęgniarka weszła do pokoju, a ja zapytałam ją, czy zabierze mnie do córki. Powiedziała mi, że to pomoże mi obniżyć ciśnienie. Zrobiła to. O drugiej w nocy przewiozła całe moje łóżko na oddział noworodkowy, żebym mogła obejrzeć mojego ważącego 1800 gramów wcześniaka.

Po tej wizycie ciśnienie zaczęło mi spadać, a kiedy leżałam w łóżku, zaczęłam zbierać się w sobie. Cały czas znajdowałam się pod kroplówką z magnezem, więc nie groził mi udar mózgu, ale czy to wszystko nie oznaczało, że moje ciało potrzebowało więcej magnezu? Być może to było przyczyną mojego nadciśnienia. Zaczęłam poszukiwania wiele miesięcy później, a mniej więcej w tym samym czasie wprowadziłam do diety kefir. Kiedy go piłam, moje ciśnienie krwi zaczęło się normować. Co ciekawe, jak okazało się później – nie dość, że kefir jest bogaty w magnez, to pomaga również lepiej go wchłaniać z pożywiania.

Niedobory magnezu mogą się spustoszenie na więcej niż jeden sposób. Magnez jest kofaktorem w ponad 800 systemach enzymatycznych regulujących różne reakcje biochemiczne w organizmie, w tym syntezę białek, funkcje nerwów i mięśni, kontrolę stężenia glukozy we krwi oraz wysokość ciśnienia. Magnez można znaleźć w produktach spożywczych, lecz obecna w nich jego ilość zależy od stężenia w glebie, w której były uprawiane. Wysoko przetworzona żywność, zwłaszcza bogata w cukier, pozbawia organizm magnezu. Liczne badania wykazały, że magnez może regulować ciśnienie krwi i zapobiegać nagłemu zatrzymaniu krążenia, zawałom serca<sup>30</sup> i udarom mózgu. Jako przykład można podać metaanalizę opublikowaną w *American Journal of Clinical Nutrition*, która brała pod uwagę siedem badań obejmujących ponad 240 000 uczestników. Wyniki pokazały, że ryzyko wystąpienia udaru niedokrwienego jest odwrotnie proporcjonalne do poziomu spożywanego magnezu<sup>31</sup>.

Inne badanie wykazało, że kefir ma wpływ na enzymy żołądkowe zdolne do obniżenia ciśnienia krwi w naturalny sposób u jednej trzeciej badanych<sup>32</sup>. Zmniejsza również stany zapalne w całym organizmie. Coraz więcej badań stwierdza również, że probiotyczne, sfermentowane mleko ma właściwości obniżające ciśnienie u osób z nadciśnieniem lub stanem przednadciśnieniowym<sup>33</sup>.

Wprowadzenie probiotycznej żywności do mojej diety było głównym czynnikiem pozwalającym mojemu ciału pozbyć się nadciśnienia.

## Nowotwory/Chemioterapia

Istnieje bardzo wiele badań pokazujących, w jaki sposób probiotyczna żywność pomaga w zapobieganiu i leczeniu nowotworów. Liczne szczepy korzystnych bakterii i drożdży w kefirze, kombuchy i kiszonych warzywach potrafią dokonywać detoksykacji rakotwórczych

substancji w twoim pożywieniu. Wspomagają też układ odpornościowy i tworzą warunki niekorzystne dla rozwoju rakotwórczych toksyn.

W 2005 roku grupa naukowców z Polski i Stanów Zjednoczonych prowadziła obserwacje dwóch grup młodych Polek: jedna z nich składała się z kobiet, które wyemigrowały do Stanów, a druga mieszkała w kraju. Okazało się, że wśród emigrantek liczba nowotworów piersi była trzy razy większa niż u kobiet mieszkających w Polsce. Dalsze badania wykazały, że prawdopodobnym czynnikiem zmniejszającym ryzyko zachorowania na raka różnego typu było spożycie kiszzonej kapusty. Mieszkanke Polski zjadały rocznie średnio 13,5 kilograma kiszzonej kapusty, a te żyjące w Stanach – mniej niż 4,5 kilograma<sup>34</sup>. Dlaczego ma to znaczenie? Kapusta kiszona zawiera wysoki poziom glukozynolanów, które wykazują aktywność przeciwnowotworową w badaniach laboratoryjnych.

Inne badania skupiały się na metabolizmie estrogenów i enzymach w kiszzonej kapuście i jej soku. Badanie przeprowadzone w 2012 roku przez biochemiczkę Hannę Szaefer i jej kolegów miało na celu przyjrzenie się zdolnościom enzymów w świeżej i kiszzonej kapuście w celu zmiany ekspresji enzymu P450, który metabolizuje estrogeny, ale jednocześnie jest rakotwórczy. Ich badania udowodniły tezę, że spożycie kapusty kiszzonej jest korzystne w profilaktyce raka piersi u kobiet<sup>35</sup>.

Kilka ostatnich badań było bezpośrednio związanych ze spożywaniem kefiru w celu poprawy stanu zdrowia u osób chorych na raka. W roku 2011 w jednym z badań wykazano, że kefir zmniejszył uszkodzenia DNA przy nowotworach jelita grubego i okrężnicy<sup>36</sup>. Inne badania wykazały, że komórki nowotworowe w żołądku zaczęły mutować i ulegać samozniszczeniu po włączeniu kefiru do diety<sup>37</sup>. W jeszcze innym badacze każdego dnia dawali kefir myszom, co okazało się bardzo skuteczne w regulacji układu odpornościowego i zatrzymywaniu rozwoju raka piersi<sup>38</sup>.

Przy leczeniu nowotworów zwykle dochodzi jeszcze chemioterapia, która rodzi kolejne problemy. Przeprowadzono kilka badań dotyczących związku chemioterapii ze zdrowiem jelit. W ramach jednego z nich badacze podali myszom dawkę chemioterapii w proporcjach, które mogłyby zabić człowieka. Dlaczego? Jak stwierdził Jian-Guo Geng, profesor na uczelni University of Michigan School of Dentistry: „Wszystkie nowotwory rozwijające się w różnych tkankach i organach można zniszczyć za pomocą chemioterapii, ale problem tkwi w tym, że w przypadku poważnych stadiów choroby tak naprawdę zabija się pacjenta, zanim zabije się raka”. Celem było więc przetestowanie mechanizmu biologicznego skupiającego się na zachowaniu zdrowia układu pokarmowego – mechanizmu, który pomógł myszom przetrwać śmiertelne dawki chemioterapii.

Myszom wstrzyknięto substancję o nazwie Rspo1 lub R-spondon1, która aktywuje produkcję komórek macierzystych w jelitach. Powodowało to, że komórki macierzyste były w stanie odbudowywać uszkodzone tkanki szybciej, niż niszczyła je chemioterapia. Od 50 do 75% myszy, które otrzymały R-spondon1, przeżyło potencjalnie śmiertelną dawkę chemioterapii. Wszystkie myszy z grupy kontrolnej zdechły<sup>39</sup>. Teraz najbardziej ekscytująca część: twoje ciało jest w stanie samo produkować R-spondon1.

Warstwa komórek nabłonkowych w ludzkich jelitach regeneruje się co cztery do pięciu dni, o ile flora jelitowa znajduje się w stanie równowagi. Jeśli jest zdrowa i zawiera szczepy korzystnych bakterii w wystarczających ilościach, ciało będzie się regenerować. Jeśli nie – regeneracja komórek jelitowych zostaje spowolniona lub zatrzymana. Probiotyki w jelitach są więc w stanie zdeterminować, czy i w jaki sposób ciało przetrwa chemioterapię, co czyni je jeszcze bardziej istotnymi dla osób z nowotworami, które przechodzą chemioterapię – zdecydowanie powinny one włączyć probiotyczną i prebiotyczną żywność do swojej diety.

Nowotwory i chemioterapia to bardzo skomplikowane problemy, które dotyczą ludzi w bardzo różny sposób. Zdecydowanie nie twierdzę, że probiotyczna żywność jest lekiem na całe zło, ale raczej zachęcam cię do zmiany sposobu odżywiania i włączenia do diety probiotyków i pełnowartościowej żywności. Ty jesteś kapitanem tego statku; steruj nim rozważnie.

## Otyłość

Wiele osób potwierdza, że probiotyczna żywność prowadzi do spadku masy. Tak naprawdę nie ma znaczenia konkretny element Trylogii – zarówno kombucha, kefir, jak i kiszzone warzywa dostarczają organizmowi potrzebnych mu substancji odżywczych, których potrzebuje, by się nasycić, co prowadzi w efekcie do konsumowania mniejszych ilości jedzenia. Wprowadzenie do diety probiotycznej żywności pozwala też oddalić się od uzależniających substancji i zachcianek, które napędzają błędne koło niezdrowych nawyków.

Zostało już przeprowadzonych tak wiele badań dotyczących związku szczupłej sylwetki i zdrowych jelit, że nie będę w nie tutaj brnąć. Krótko mówiąc, wyniki większości z nich pokazują, że zróżnicowana flora jelitowa jest bardzo ważna do utrzymania optymalnej masy i metabolizmu.

Dr Raphael Kellman, założyciel Kellman Center for Integrative & Functional Medicine napisał świetną książkę pod tytułem *The Microbiome Diet*, która wspaniale podsumowuje połączenie między masą a zdrowymi jelitami:

„Te korzystne bakterie tworzą w ciele cały osobny ekosystem i mają niesamowity wpływ na twój metabolizm, hormony, zachcianki, a nawet twoje geny... Kiedy działają na najwyższych obrotach, podobnie funkcjonuje twój metabolizm. Kiedy z kolei mikrobiom wytrącony jest z równowagi, możesz zacząć przybierać na wadze lub nie być w stanie zrzucić kilogramów, bez względu na to,

jak dużo ćwiczysz lub jak uważnie jesz. Aby uzyskać idealną wagę, potrzebujesz pomocy swojej flory jelitowej<sup>40</sup>.

Zanim przejdę dalej i pozostawię sekcję dotyczącą otyłości, chciałabym poruszyć jeszcze jeden aspekt tracenia kilogramów, którego wielu ludzi wcale nie wiąże ze zdrowymi jelitami: zachcianki.

W naszej rodzinie prawie nie używamy cukru; zwykle jemy rzeczy dosłodzone zdrowszymi słodzikami jak stewia czy Sucanat. Jednak niedawno cukier podstępem wkradł się z powrotem w moje życie, a ja zaczęłam odczuwać tego efekty. Zaczął mnie zmieniać, a moje ciało dało mi o tym znać poprzez intensywne zachcianki na słodycze. Dlaczego tak się stało?

Wszystko dlatego, że różne szczepy bakterii potrzebują różnych rzeczy, aby przetrwać. Niektóre lubią cukier. Inne lubią tłuszcze. Kiedy zaś dostarczasz organizmowi cukrów i tłuszczu, wspierasz rozwój bakterii pożywiających się na nich, pomagając im się namnażać. A im jest ich więcej, tym bardziej rośnie twoje zapotrzebowanie na te substancje. Ponieważ jelita są powiązane z układem odpornościowym, nerwowym i układem wydzielania wewnętrznego, sygnały dotyczące zwiększonego zapotrzebowania wysyłane są do mózgu, a to wpływa na twoje zachcianki i zachowanie. Jedząc upragnione substancje, jeszcze bardziej wytrącasz swoją florę jelitową z równowagi, powodując zwiększenie się zachcianek. Właśnie to mi się przydarzyło, kiedy zaczęłam cały czas mieć ochotę na słodkości.

Najlepsze jednak jest to, że mamy nad tym pewną kontrolę. Możemy zmienić skład naszej flory jelitowej, zmieniając dietę. Poprzez włączenie do niej probiotycznej i prebiotycznej żywności, a także usunięcie cukru i wysoko przetworzonych produktów powodujemy, że bakterie w naszych jelitach zmieniają się, zmieniając również nasze zapotrzebowanie na konkretne produkty. Możemy dokonać takiej zmiany w mniej niż 24 godziny!





**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

**Donna Schwenk** przez dziesięć lat była przewodniczącą oddziału Weston A. Price Foundation, międzynarodowej fundacji zajmującej się przywracaniem bogatego w składniki odżywcze pożywienia do diety człowieka poprzez edukację i badania. Jej prace były przedstawione w radiu i telewizji, a także w *Daily Mail* oraz w magazynach takich jak *Energy Times*, *Vegetarian Times* i *Mother Earth News*.

### W tej książce znajdziesz:

- dowody na związek pomiędzy pozbawioną równowagi florą jelitową i dolegliwościami, takimi jak nadciśnienie, alergie, depresja, autyzm, zespół jelita drażliwego i wiele innych,
- wskazówki, jak zalać swój organizm miliardami pożytecznych bakterii, które przywrócą w Twoim ciele równowagę i pozwolą mu uzdrowić się w naturalny sposób,
- instrukcje, jak krok po kroku przygotować potężne probiotyki - kefir, kombuchę i kiszzone warzywa,
- ponad 100 przepisów na proste i smaczne potrawy zawierające probiotyczną żywność, od koktajli po desery,
- trzytygodniowy program żywieniowy z codziennymi instrukcjami uwzględniającymi zakupy i składniki oraz przygotowanie i wprowadzanie do diety probiotycznej żywności,
- cenne informacje dotyczące korzystnych właściwości prebiotyków takich jak jabłka, cebula, brokuły, kiełki brukselki, dynia piżmowa i miód.

## Naturalna żywność gwarancją zdrowia!

Patroni:

NATURALITY

uroda

zdrawie.pl



Docifinter.pl

**DOLCEVITA**  
celebruujemy życie

Zdrowa odżywianie  
www.zdrowaodzywianie.pl



**Vitalni24.pl**  
RAZEM ZABAJMY O ZDROWIE!

Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65404-19-0



9 788365 404190