

DR STEVEN R. GUNDRY

Autor bestsellera *Roślinne kłamstwo*

SIŁA



JELIT

Jak odbudować mikrobiom, by odzyskać
energię, odporność i równowagę psychiczną



OPINIE O KSIĄŻCE SIŁA JELIT

Doktor Steven Gundry zrobił to po raz kolejny – przekazał nam swoją wiedzę i umożliwił wgląd w kluczowe kwestie dotyczące zdrowia, pisząc tę fascynującą i wyjątkowo przystępną książkę. Dzięki jego radom wszyscy będziemy mogli żyć zdrowiej, szczęśliwiej, mądrzej i dłużej.

– doktor Dale Bredeesen, autor bestsellera „New York Timesa” *Wygraj z Alzheimerem*

Nie ma chyba takiego aspektu naszego zdrowia, na który nie miałyby wpływu stan jelit. Doktor Gundry po mistrzowsku prowadzi nas przez olbrzymią galaktykę znajdującą się w naszych brzuchach. Dzięki jego książce dowiesz się, dlaczego jelita stanowią centrum twojego Układu Słonecznego i jak sprawić, aby wszystko funkcjonowało w jak największym porządku. Przeczytaj *Siła jelit*, a twoje ciało ci podziękuje.

– Shawn Stevenson, autor bestsellerów *Eat Smarter* i *Sleep Smarter* oraz gospodarz programu *The Model Health Show*

Doktor Gundry zrobił to ponownie. W książce *Siła jelit* zagłębił się w tajemnice mikrobiomu jelitowego i jego złożonego związku ze stanem naszego zdrowia. Czytając kolejne rozdziały, zaczniesz rozumieć, jak ważne są twoje wybory żywieniowe dla zdrowia, energii i dobrego samopoczucia. Gorąco polecam tę książkę jako podręcznik strategii dążenia do dłuższego życia.

– Mark Sisson, założyciel Primal Kitchen i autor bestsellera „New York Timesa” *The Keto Reset Diet*

Doktor Gundry wykonał wspaniałą pracę, przedstawiając, w jaki sposób królestwo jelit wpływa na nasz nastrój, odczuwanie głodu, a nawet myśli. Skomplikowana wiedza naukowa została przekazana w prosty i elegancki sposób, z przedstawieniem konkretnych działań, które możemy podjąć na rzecz zdrowia mózgu, hormonów i jelit. *Siła jelit* to wartościowa książka, która pomoże ci uzyskać wgląd w problemy układu trawiennego i – co najważniejsze – wprowadzić niezbędne poprawki.

– doktor Stephanie Estima, autorka książki *The Betty Body*

DR STEVEN R. GUNDRY

SIŁA



JELIT

Jak odbudować mikrobiom, by odzyskać
energię, odporność i równowagę psychiczną



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*Gut Check: Unleash the Power of Your Microbiome to Reverse Disease
and Transform Your Mental, Physical, and Emotional Health*

Redaktor prowadzący: Marta Budnik, Wojciech Ciuraj

Wydawczynie: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Rafał Sarna

Korekta: Małgorzata Denys

Projekt książki: Nancy Singer

Projekt okładki: Łukasz Werpachowski

Zdjęcie na okładce: © volff / Stock.Adobe.com

Wyklejka: © Sabbir Digital / Stock.Adobe.com

DTP: Maciej Grycz

Copyright ©

Copyright © 2024 by Dr. Steven R. Gundry

Copyright © 2025 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE

Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © 2025 for the Polish translation by Marcin Masłowski, 2024

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawieniu diagnozy,
leczenia, udzielenia zaleceń, ani nie zastępują porady uprawnionego
pracownika ochrony zdrowia.

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

Wydanie I

Białystok 2025

ISBN: 978-83-8417-118-9

Grupa Wydawnictwo KobiECE | www.WydawnictwoKobiECE.pl



SPIS TREŚCI

WSTĘP.	Bakteryjne pranie mózgu.....	9
ROZDZIAŁ 1.	Twoje ciało jest jak las deszczowy.....	19
ROZDZIAŁ 2.	(Do tanga) trzeba dwojga.....	37
ROZDZIAŁ 3.	Ściana jelita jak kryształowa kula.....	67
ROZDZIAŁ 4.	Kto sieje wiatr... ..	87
ROZDZIAŁ 5.	Hipokrates miał rację.....	111
ROZDZIAŁ 6.	Nieszczelne jelita = nieszczelny mózg.....	135
ROZDZIAŁ 7.	Nieszczelny układ hormonalny.....	155
ROZDZIAŁ 8.	Papierosy, mięso i ser. Sekret długowieczności leży gdzie indziej, niż myślisz.....	171
ROZDZIAŁ 9.	Na wszystko przyjdzie pora.....	193
ROZDZIAŁ 10.	Cykl żywieniowy Gut Check.....	205
ROZDZIAŁ 11.	Roślinne kłamstwo 2.0.....	217
ROZDZIAŁ 12.	Plan żywieniowy Gut Check.....	235



WSTĘP

BAKTERYJNE PRANIE MÓZGU

Czy uwierzyłybyś, gdybym ci powiedział, że wolna wola jest iluzją, ale naszych losów nie kontrolują bynajmniej siły tajemniczego, odległego wszechświata? Istnieje ogromny, tajemniczy wszechświat w naszym wnętrzu, który staramy się dopiero poznać i zrozumieć. Mam nadzieję, że zanim skończysz czytać tę książkę, przekonam cię, że to prawda. Pokażę ci, jak zbudowany jest ten wszechświat i w jaki sposób nam pomaga, a także przedstawię ci możliwości jego odbudowy – bo nieświadomie nieustannie go niszczymy – aby wyleczyć to, co ci dolega.

Czy widziałeś może kiedyś film *Faceci w czerni*? W jednej ze scen pojawia się tam mały kosmita, Frank Mops, który mówi głównym bohaterom, że galaktyka, której szukają, znajduje się na Ziemi. Mówi im: „Galaktyka jest w pasie Oriona”. Ludzie, co zrozumiały, są zdezorientowani. Zakładają, że ma on na myśli dobrze znaną konstelację Oriona, która po pierwsze, nie znajduje się na Ziemi, a po drugie, pas Oriona składa się z trzech gwiazd. Galaktyki mają

na ogół około stu milionów gwiazd – w jaki sposób trzy mizerne gwiazdy mogłyby tworzyć całą galaktykę?

Frank wyjaśnia dalej: „Ludzie! Kiedy się w końcu nauczycie, że rozmiar nie ma znaczenia? To, że coś jest ważne, nie oznacza, że nie może być bardzo, bardzo małe!”.

W trakcie filmu bohaterowie w końcu pojmują – podobnie jak niegdyś ja – że całe galaktyki mogą istnieć w najbardziej nieoczekiwanych miejscach. To właśnie próbował przekazać Frank Mops. Okazuje się, że niezmiernie duża galaktyka gwiazd, układów planetarnych i planet zamieszkałych przez liczne istoty zwisa sobie spokojnie z obroży kota o imieniu Orion. Rozumiecie? Pas Oriona.

Bohaterowie popełnili ten sam błąd co reszta ludzkości. Szukaliśmy dotychczas odpowiedzi na pytania dotyczące naszego zdrowia i długowieczności w niewłaściwych miejscach. Kierowaliśmy nasze poszukiwania na zewnątrz, zakładając, że rzeczy najważniejsze muszą być duże i dlatego znajdują się poza nami. Okazuje się, że najbardziej istotne czynniki decydujące o naszym dobrym samopoczuciu i zdrowiu są tak naprawdę mikroskopijne. Aby je znaleźć, musimy zajrzeć do naszego wnętrza.

W naszym układzie pokarmowym żyje cała galaktyka złożona z bilionów bakterii należących do co najmniej dziesięciu tysięcy różnych gatunków, a także z nieokreślonej jeszcze liczby wirusów, grzybów i innych drobnoustrojów. To twój mikrobiom* jelitowy. Możemy wyróżnić również mikrobiom jamy ustnej z siedmiuset gatunkami bakterii i skóry z tysiącem różnych gatunków. Jak pisałem wcześniej, wszystkie te żywe, mikroskopijne stworzenia wspólnie tworzą mikrobiom twojego organizmu. Składające się na niego drobnoustroje

* Niektóre źródła podają, że powinno rozróżniać się pojęcia „mikrobiota” i „mikrobiom”, ten pierwszy termin stosując do zespołu organizmów, a drugi do zespołu ich genomów. Z uwagi na to, że autor posługuje się angielskim terminem *microbiome*, w polskim tłumaczeniu użyto powszechnie znanego terminu „mikrobiom” (przyp. tłum.).

zawierają ponad trzy miliony genów, podczas gdy ludzki genom zawiera ich zaledwie dwadzieścia trzy tysiące.

Poświęć chwilę, aby wyobrazić sobie, jak w rzeczywistości ogromny jest nasz mikrobiom. Na naszej planecie żyje nieco ponad osiem miliardów ludzi. Oznacza to, że nasze jelita zamieszkuje dwanaście i pół tysiąca razy więcej bakterii, niż jest ludzi na Ziemi. Jeśli wolisz rośliny, niedawno obliczono, że na Ziemi jest około trzech bilionów drzew¹. To ponad siedem razy więcej, niż wcześniej sądzili eksperci, pomimo miliardów drzew wycinanych każdego roku. Mimo wszystko w naszych jelitach znajduje się o dziewięćdziesiąt siedem bilionów bakterii więcej niż drzew na Ziemi.

W epoce kamienia, kiedy studiowałem medycynę, uczono nas, że ludzkie jelita to w zasadzie zwykła długa rura. Jedzenie wchodziło do środka, następowało trawienie, białka, cukry i tłuszcze były wchłaniane, a wszelkie pozostałe odpady wydostawały się na zewnątrz w postaci kału. Teraz wiemy, że nasze jelita przypominają tętniący życiem tropikalny las deszczowy z własnym zróżnicowanym ekosystemem, społecznościami, metodami sygnalizacji i językami, których jednokomórkowe organizmy używają do komunikacji między sobą.

Co zaskakujące, używają one również specyficznych języków, aby informować nasz umysł i ciało, jak ma myśleć, czuć i się zachowywać oraz jak utrzymywać w zdrowiu skórę, mięśnie, stawy, narządy, komórki, a nawet organelle komórkowe – lub odwrotnie – jak zaatakować je stanem zapalnym i chorobą. Biliony jednokomórkowych organizmów manipulują nami i kontrolują nas w niezgłębiony, a czasami wręcz szokujący sposób.

Minęło zaledwie sześć lat, odkąd napisałem *Roślinne kłamstwo*. Wydawało mi się wtedy, że dużo się dowiedziałem, a po pewnym czasie mogę stwierdzić z satysfakcją, że byłem na dobrej drodze.

Jednak w czasie, który upłynął od publikacji tej książki, naukowcy odkryli zupełnie nowy świat. Pojawiło się mnóstwo nowych informacji o mikrobiomie i językach, których tworzące go organizmy używają do interakcji z naszym ciałem, do komunikowania się ze sobą i – co najważniejsze – do kontrolowania mitochondriów, naszych komórkowych elektrowni. Poprzez te sygnały sprawują kontrolę nad każdym aspektem naszego zdrowia, dobrego samopoczucia i długości życia. Niedługo się dowiesz, jak rozszyfrować ten system komunikacji i jak wykorzystać go na swoją korzyść.

Zacznę od niewielkiego (dosłownie) przykładu tego, jak drobno-ustroje mogą nas kontrolować.

Dość dobrze znany jest jednokomórkowy organizm *Toxoplasma gondii*, który jest odpowiedzialny za toksoplazmozę. Kobietom w ciąży zaleca się unikanie kontaktu ze żwirkiem dla kotów i zostawianie partnerowi czyszczenia kuwety przez cały okres ciąży, ponieważ koty mogą przenosić tę chorobę w odchodach. Jeśli kobieta w ciąży zostanie zarażona toksoplazmozą, może to spowodować poważne problemy zdrowotne u jej nienarodzonego dziecka. Większość z nas nie zastanawia się oczywiście nad tym, w jaki sposób te jednokomórkowe stworzenia znalazły się w kocim żwirku.

Wytrzymaj jeszcze przez chwilę. Obiecuję, że bez względu na to, czy kiedykolwiek zamierzasz zajść w ciążę lub posiadać kota, ta kwestia dotyczy także ciebie – bardziej, niż możesz to sobie wyobrazić.

Pierwotniaki *Toxoplasma gondii* mają dwa cykle życiowe. Organizm wykorzystuje żywiciela pośredniego, aby ostatecznie dostać się do organizmu żywiciela docelowego. W tym przypadku ostatecznym celem jest kot. Może to być tygrys lub kot domowy – dowolny przedstawiciel kotowatych. Pierwotniak może rozmnażać się tylko w jelitach kota. Jak u wszystkich innych form życia jego ostatecznym celem jest rozmnażanie się i przekazywanie swoich genów następnemu pokoleniu.

Aby dostać się do organizmu kota, pasożyt wykorzystuje gryzonia jako żywiciela pośredniego. Ma to sens – w końcu gryzonię to ulubione ofiary kotów. Wystarczy spojrzeć na Toma i Jerry’ego, bohaterów mojej ulubionej kreskówki z dzieciństwa. Wydaje się to dość logiczne, że pierwotniak przyczaja się w organizmie gryzonia, mając nadzieję, że ten w końcu zostanie zjedzony przez kota i w końcu trafi do jego jelit.

Ale gatunek *Toxoplasma gondii* ewoluował przez miliony lat, więc nie musi po prostu czekać; może spróbować zmienić zachowanie gryzonia tak, aby było o wiele bardziej prawdopodobne, że zostanie on zjedzony przez kota. Co? Jednokomórkowy organizm może manipulować działaniami ssaka? Tak, może, i mam nadzieję, że uda mi się ciebie przekonać, że organizmy jednokomórkowe są znacznie bardziej inteligentne, niż można to sobie wyobrazić. Są w stanie nas kontrolować i nieustannie to robią.

No dobrze, można by pomyśleć, że pierwotniak musiałby spalizować gryzonia lub zrobić coś podobnego, aby uczynić go łatwiejszą zdobyczą dla kotów. To z pewnością miałyby sens, ale *Toxoplasma gondii* wybiera znacznie bardziej złożony i skomplikowany sposób manipulacji. W przeciwieństwie do dzielnego Jerry’ego większość gryzoni z natury boi się kotów. Odstrasza je widok kota, a nawet sam zapach kociego moczu. Nawet gryzoń, który nigdy w życiu nie widział kota (ani nie kontaktował się z jego moczem), ucieknie, gdy poczuje tę woń. Strach i związana z nim reakcja stresowa są na stałe zapisane w mózgu gryzonia jako element walki o przetrwanie.

Toxoplasma gondii niweluje tę reakcję. Manipuluje ścieżkami strachu w mózgu gryzonia, aby ten nie tylko mniej bał się kociego moczu, ale wręcz przyciągał go jego zapach. Teraz, zamiast uciekać, gryzoń zbliża się do kociego moczu. Wącha... hej, to pachnie

całkiem nieźle! W tym momencie nadchodzi kocur, a gryzoń może łatwo skończyć w jego brzuchu.

Jak pierwotniak to robi? W swoim laboratorium na Uniwersytecie Stanforda Robert Sapolsky, profesor biologii, neurologii i neurochirurgii, jeden z moich bohaterów, badał chemię mózgu szczurów zarażonych *Toxoplasma gondii*. To, co odkrył, było zadziwiające².

Zarówno u gryzoni, jak i u ludzi ciało migdałowate jest częścią mózgu związaną z reakcją strachu. Pierwotniak infiltruje układ nerwowy gryzonia, przemieszcza się do ciała migdałowatego i kurczy dendryty – odgałęzienia, przez które neurony otrzymują informacje od innych neuronów. Powoduje to odłączenie obwodów strachu w ciele migdałowatym. Pierwotniak działa zresztą dużo bardziej precyzyjnie – pozostawia obwody związane z innymi rodzajami strachu w spokoju i odłącza tylko te powiązane ze strachem przed drapieżnikami.

Teraz gryzoń nie boi się już kociego moczu i nie będzie wykazywał reakcji stresowej ani uciekał, gdy zostanie wystawiony na jego zapach. Całkiem nieźle. Ale jak sprawić, by mocz zaczął go przyciągać? Okazuje się, że w genomie *Toxoplasma gondii* występują geny kodujące enzymy związane z syntezą dopaminy, neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za odczuwanie przyjemności i pożądania oraz za mechanizm nagrody. Pierwotniak produkuje więc dopaminę i wysyła ją do mózgu gryzonia, aktywując tym razem inny obwód – związany z pociąganiem seksualnym.

Gdy gryzoń poczuje koci mocz, nie doświadcza już reakcji stresowej, ponieważ szlaki związane ze strachem przed drapieżnikami zostały dezaktywowane. Co więcej, zapach naprawdę mu się podoba, ponieważ aktywowany jest obwód przyciągania seksualnego. Gryzoń będzie teraz podążał w kierunku niebezpieczeństwa w postaci kociego moczu, zamiast od niego uciekać, co często okazuje się samobójstwem.

Ten niezwykle jednokomórkowy organizm potrafi całkowicie zmanipulować chemię mózgu i zachowanie ssaków dla własnych celów. Imponujące, prawda? Tak, ale pierwotniak bynajmniej nie poprzestaje na gryzoniach. W 2022 roku pracujący w terenie biologzy zauważyli, że wiele wilków szarych w Parku Narodowym Yellowstone było zarażonych toksoplazmą, i zastanawiali się, czy ich zachowanie również zostało zmanipulowane. Okazało się, że wilki zakażone *Toxoplasma gondii* czterdzieści sześć razy częściej niż inne zostawały przywódcami watahy^{3, 4}. Przywódcy stada muszą być odważnymi ryzykantami, a zakażenie powodowało, że wilki podejmowały większe ryzyko. Ale dlaczego drobnoustroje miałyby interesować się wilkami? Ponieważ głównymi wrogami wilków szarych są pумы – czyli koty!

Wróćmy w tym momencie do sytuacji z kocimi odchodami. O co chodzi z toksoplazmą i ludźmi? Kiedy ludzie zostają zarażeni toksoplazmą, mogą bardzo ciężko zachorować, ale wiele osób nie ma żadnych objawów, a pierwotniaki żyją spokojnie w ich organizmie. Szacuje się, że jedna trzecia populacji w krajach rozwiniętych jest zarażona toksoplazmą. Osoby te są uważane za bezobjawowe, ponieważ nie chorują, ale nie oznacza to, że pasożyty nie wywierają na nie wpływu.

To właśnie podczas tego utajonego etapu *Toxoplasma* zaczyna wytwarzać enzymy, które wpływają na produkcję dopaminy. Być może nie pociąga nas koci mocz, ale ludzie z toksoplazmą stają się nieco bardziej impulsywni, mają tendencję do lekceważenia zasad i są bardziej skłonni do narażania się na niebezpieczeństwo, aby ratować innych! Tak więc wszyscy tak zwani bohaterowie mogą być po prostu ślepyimi narzędziami w rękach pierwotniaków⁵. Ludzi z toksoplazmą cechuje również dwa do trzech razy większe prawdopodobieństwo śmierci w wypadku samochodowym z powodu

lekkomyślnej jazdy niż pozostałe osoby⁶. Najprawdopodobniej to dodatkowa dopamina sprawia, że radośnie biegniemy w kierunku niebezpieczeństwa.

Istnieje również interesujący związek między toksoplazmozą a schizofrenią⁷. Wiemy, że pacjenci cierpiący na tę chorobę mają zmieniony poziom dopaminy w mózgu. Naukowcy stwierdzili, że gdy gryzonie z toksoplazmą otrzymują leki stosowane w leczeniu schizofrenii, przestaje je pociągać koci mocz. Zastanawiające, prawda?

Ale właściwie dlaczego *Toxoplasma* miałyby zadzierać z człowiekiem? W końcu nie mogą rozmnażać się w naszych jelitach. W niektórych częściach świata ludzie i małpy człekokształtne byli głównym pożywieniem tygrysów i innych dużych kotów. Badacze przyjrzeni się więc naszym najbliższym krewnym, szympansom, które padają ofiarą lampartów. Okazało się, że zarażone toksoplazmozą szympansy nie wykazują awersji do moczu lampartów⁸. Pamiętajmy, że pierwotniaki z gatunku *Toxoplasma* nie są wybredne, jeśli chodzi o gatunek kotowatych – mogą równie dobrze rozmnażać się w jelitach tygrysa lub lamparta jak w brzuchu Toma.

Innymi słowy, pasożyty wykorzystują nas (i naszych bliskich szympansih krewnych) w dokładnie taki sam sposób, jak to robią z gryzoniami. Eliminują strach i powodują, że biegniemy w kierunku niebezpieczeństwa, abyśmy stali się łatwym łupem. Wydaje nam się, że jesteśmy najlepiej funkcjonującymi istotami na planecie i że za pośrednictwem umysłu mamy pełną kontrolę nad naszym zachowaniem, ale w rękach prostego, jednokomórkowego organizmu jesteśmy w zasadzie niczym więcej niż gigantycznym szczurem laboratoryjnym.

Czy w tym momencie szczęka opadła ci z wrażenia? Zapewniam cię, że takich momentów będzie znacznie więcej.

Rzecz w tym, że nie jest to rzadki wzorzec. Podobnie jak *Toxoplasma* także inne jednokomórkowe organizmy, które wykorzystują

nas jako swoich żywicieli, sprawują nad nami kontrolę na wiele różnych, złożonych i inteligentnych sposobów.

Mops Frank pytał: „Ludzie, kiedy się w końcu nauczycie?”. Prawda jest taka, że wciąż nie wiemy wielu rzeczy o tej mikroskopijnej galaktyce, ale nie możemy sobie pozwolić na czekanie, aż uzyskamy pełny obraz, zanim zaczniemy działać. Zbyt długo pomijaliśmy drobnoustroje zamieszkujące nasz organizm, skupiając się na stosunkowo niewielkiej liczbie komórek, które składają się na to, co uważamy za ciało człowieka. Teraz płacimy za to ogromną cenę. W grupie tkwi siła, a wielkie liczby nie lubią być ignorowane.

Jednak to właśnie zrobiliśmy. Wykroczyliśmy zresztą daleko poza zwykłe ignorowanie naszych drobnoustrojów – zaczęliśmy traktować je z jawną wrogością. W ciągu ostatnich pięćdziesięciu lat wprowadzaliśmy kolejne innowacje, które nie brały pod uwagę naszego mikrobiomu, zubażały go i niszczyły. To nie przypadek, że w tym samym czasie nastąpił gwałtowny wzrost liczby przypadków wielu poważnych chorób – od otyłości przez obecny kryzys zdrowia psychicznego po epidemię chorób autoimmunologicznych, które próbuję codziennie leczyć w moich klinikach.

Wkrótce się dowiesz, w jaki sposób każda z tych chorób, a także wiele innych, jest powiązana ze zdziesiątkowaniem mieszkańców naszych jelit przez współczesny styl życia. Można śmiało powiedzieć, że mikroorganizmy są wściekle i nie zamierzają tego dłużej znosić. Wszyscy musimy się pilnie skupić na zdrowiu jelit.

Dobra wiadomość jest taka, że zdecydowana większość drobnoustrojów żyjących w naszych jelitach nie chce, abyśmy podążali w kierunku niebezpieczeństwa, tak jak to robi *Toxoplasma*. Wręcz przeciwnie! Chcą, abyśmy byli zdrowi i dobrze się nam prowadziło, ponieważ leży to w ich najlepszym interesie. Dla naszych jelitowych przyjaciół – jak lubię ich nazywać – jesteśmy kotem:

chcą tylko rozmnażać się w naszych jelitach i dalej przekazywać swoje geny.

Nasz związek jest symbiotyczny, a nasze ciało jest dla nich domem. Od czasów Ludwika Pasteura uczono nas, że drobnoustroje są naszymi wrogami i wyrządzają nam krzywdę, a przynajmniej, że żyłoby się nam znacznie lepiej bez nich. Jak obecnie wiemy, nie możemy się bez nich obejść, a jeśli będziemy je dobrze traktować, one z kolei zadbają o nas.

Hipokrates miał stuprocentową rację, kiedy powiedział ponad dwadzieścia cztery stulecia temu: „Wszystkie choroby zaczynają się w jelitach”. Uważał, że lekarz powinien być jednocześnie detektywem. Uważał, że wszyscy mamy w sobie „zieloną energię życiową” (w dosłownym tłumaczeniu z greckiego), która zapewnia doskonałe zdrowie. Sugerował, że zadaniem lekarza jest zidentyfikowanie czynników, które uniemożliwiają rozkwit zielonej energii życiowej, i nauczanie pacjenta unikania ich bez dalszej jego interwencji.

Wiem, że brzmi to trochę jak czary, ale wierzę, że Hipokrates miał rację co do siły życiowej. Bez względu na to, co dolega moim pacjentom, badam ich, dopóki nie odkryję pierwotnej przyczyny dolegliwości, która niezawodnie tkwi w jelitach. Jak już pisałem w innym miejscu, gdy tylko przywrócimy jelita do stanu równowagi, choroba często ustępuje, a nawet znika. Nie muszę robić nic poza odgrywaniem roli Sherlocka Holmesa. Nasza zielona siła życiowa to galaktyka bardzo, bardzo małych istot żyjących dosłownie tuż za naszym pasem! Teraz, gdy naukowcy odkrywają podobne mechanizmy stojące za wieloma chorobami, proponuję pójść o krok dalej i stwierdzić, że leczenie wszystkich chorób również zaczyna się w jelitach. Dzięki programowi Gut Check będziesz w stanie to zrobić.

A więc do dzieła. Przed nami cała galaktyka do odkrycia.



*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)