

DR. STEVEN R. GUNDRY
ÉS JODI LIPPER

A BÉL-AGY PARADOXON

*A mikrobiom szerepe a mentális jóllétünk
és az egészségünk megőrzésében*

Opén Books

Hippokratésznek, akinek híres mondása szerint „minden betegség a bélben kezdődik”.

Dr. Semmelweis Ignác Fülöpnek (1818–1865), amiért volt mersze kétségbe vonni egyetemi orvosprofesszorainak véleményét a Bécsi Általános Kórházban a gyermekági láz okával kapcsolatosan, ami akkoriban a vezető halálozási oknak számított a szülő nők körében. Semmelweis a baktériumok felfedezését megelőzően helytállóan állapította meg, hogy az édesanyákat azért viszi el a gyermekági láz, mert a szülész orvosok nem fertőtlenítik a kezüket megfelelőképpen az egyes esetek között, és sikerrel alkalmazta a klórmeszes kézmosás módszerét az orvosok és orvos-tanhallgatók körében. Gyakorlatát kollégái határozottan elutasították.

Meglátásaiért sarlatánnak bélyegezték, Budapestre toloncolták, elmegyógyintézetbe zárták, és végül halálra verték.

Tizenöt évvel később, miután felfedezték a baktériumokat, Semmelweis korszakalkotó felismerése bizonyítást nyert, és a tudós orvost szerte a világon az antiszepszis atyjaként ismerték meg! Nyugodjék békében.

BEVEZETÉS

„A táplálékok legyen az orvosságod!”

Nagyjából egy éve felkeresett klinikámon egy hatvankét éves hölgy, aki öt éve szenvedett Parkinson-kórban, és mindaddig semmiféle tüneti enyhülést nem tapasztalt. Mire eljutott hozzám és segítséget kért, egészen eluralkodott rajta a kétségbeesés. Korábban, mielőtt jelentkeztek volna nála a Parkinson-kór tünetei, kitűnő kondíciónak örvendett – többször is lefutotta a maratont –, ám ekkorra a betegség jellegzetes tünetétől, erős remegéstől szenvedett.

A gyógyszerek, melyeket a neurológusok felírtak neki, mit sem segítettek, és a tünetei egyre rosszabbodtak. Amikor felkeresett, az egyensúlyérzéke olyannyira megromlott, hogy járni is alig tudott. Látogatása során mindvégig mozdulatlanul ült a székében, eltompultan és kifejezéstelen arcával – a jelenséget „Parkinson-maszknak” is nevezik. Mivel a beszéde akadozott, többnyire a férje vitte a szót.

Elvégeztettem a szokásos laborvizsgálatokat, majd a kutatási eredményeimen alapuló étrendet és táplálékkiegészítő kúrát javasoltam. Az asszisztensem fél évvel később a telefonos utánkövető konzultáció során megtudta, hogy a hölgy némi javulást tapasztalt az állapotában. Újabb hat hónap elteltével, vagyis egy teljes évvel az első találkozásunkat

követően páciensem belépett ugyanabba a rendelőbe, ahol az első alkalommal fogadtam.

Úgy festett, mintha kicserélték volna. Első pillantásra a szó szoros értelmében azt hittem, hogy egy másik ember lépett be a rendelőbe. Azt hittem, valaki eltévesztette az ajtót. De ő volt az! Széles mosollyal az arcán telepedett le a székre, és a remegésnek nyoma sem volt. A férje hozzám lépve átölelt és meglapogatta a hátam, s csak utána foglalt helyet páciensem mellett.

– Köszönöm, doktor úr, hogy visszaadta nekem a feleségemet! – kiáltott fel könnyes szemmel. – Végre megint ugyanaz a lány, akit feleségül vettem. És újra fut minden áldott nap..., alig bírok vele lépést tartani!

Hamarosan mindhármunk szeméből peregtek a könnyek, és újra meg újra összeöleleztünk – a házaspár nem győzött eleget hálálkodni. Én azonban biztosítottam őket arról, hogy korántsem vagyok csodadoktor. Mindössze egy étkezési és táplálékkiegészítő programot szolgáltattam, s a valódi csodát páciensem maga tette. És fantasztikus betegeim nap mint nap produkálnak ehhez fogható bravúrokat.

Nemrégiben egy másik páciensem, ezúttal egy középiskolás diáklány állapotában hasonlóan figyelemreméltó fordulat következett be. Eredményes sportoló volt, mielőtt jelentkezett nála a mozgászavar és a poszturális ortosztikus tachycardia szindróma (POTS), amitől a beteg elszédül felálláskor. Amikor felkeresett, csak járókerettel tudott menni. Egyben bipoláris zavart és rögeszmés-kényszeres személyiségzavart is diagnosztizáltak nála. Tizenéves létére kénytelen volt otthagyni az iskolát, és súlyos testi-lelki gyötrelmeken ment keresztül.

Akárcsak Parkinson-kóros betegemnek, a laboreredményei alapján neki is ugyanezt a programot javasoltam. Nem telt el egy hónap, és már csak botra volt szüksége a járásához, és kiszámíthatatlan viselkedése is normalizálódott. Egy év elteltével pedig eldobta a botot, visszatért a régi középiskolájába, sőt újra sportolt. Elképesztő változás állt be az állapotában. Olykor ugyan még mutatkoznak nála a rögeszmés-kényszeres zavar jelei, ám a korábbinál sokkal enyhébben. A közelmúltban elszánt sárgarépakúrába kezdett – temérdek répát ropogtatott el nap mint nap. Én pedig csak azt mondhattam neki, hogy az ilyesfajta fixáció ellen semmi kifogásom nincs!

Kezeltem továbbá egy harmincas éveiben járó fiatalembert, aki évtizedek óta szenvedett drog- és alkoholfüggőségtől. Szó szerint legalább egy tucatnyi rehabilitációs központot végigjárt és terápiás programot végigcsinált a hosszú évek folyamán, de egyik sem vált be. Mivel mentális problémákkal küzdött, egy munkahelyen sem tudott megmaradni. A családtagjai persze magukon kívül voltak az aggodalomtól, hogy végül a függőség áldozata lesz. Azonban – többi páciensemhez hasonlóan – a programomat követve sikerült visszanyernie egészségét, hogy újra normális életet élhessen. Több éve józan, és nem él kábítószerekkel.

Mit szólnál, ha kijelenteném, hogy mindhárom fenti páciensemnél ugyanazt a terápiás programot alkalmaztam, melyet bárki könnyűszerrel elsajátíthat e könyvből? Valóban nehezen hihető, hogy egyetlen program, mely pusztán étrendi változtatásokat és bizonyos táplálékkiegészítőket ír elő, képes sikeresen kezelni ennyire eltérő egészségügyi problémákat.

Én viszont állítom, hogy mindez igaz, s ráadásul e három páciens egy és ugyanazon betegségben szenvedett! Épp csak arról van szó, hogy a kór mindhármuk esetében más-más tünetekben nyilvánult meg. A vizsgálataim igazolták, hogy a betegek (ahogyan jószerivel az összes páciens, akit kezelek) az áteresztőbél-szindrómával (más néven szivárgóbél-szindrómával), illetve diszbiózissal, vagyis a bélflóra egyensúlyzavarával küzdöttek. Ez és csakis ez okozta a tüneteiket. Ahogyan mindazoknak a betegeknek a tünetmáit is nagy valószínűséggel ugyanerre az alapproblémára vezethetjük vissza, akiknek szellemi kimerültség, ködös gondolkodás, különböző neurodegeneratív betegségek, mentális problémák, függőségek, illetve egyéb viselkedési vagy kognitív rendellenességek keserítik meg az életét.

Hogyan lehetséges ez? Nos, a beleinkben tenyésző mikrobák és az agyunk között egy hatalmas és hihetetlenül összetett kommunikációs rendszer működik. Ez első hallásra megint hihetetlennek hangzik, ám a rohamos gyorsasággal gyarapodó bizonyítékok egyértelműen arra mutatnak, hogy a mikrobáink kezében van az irányítás.

E rendszer mibenlétét és működését a későbbiek folyamán részletesen taglalom, de röviden arról van szó, hogy a mikrobák jelzéseket küldenek az agyunknak, melyekkel jelentős mértékben meghatározzák a gondolkodási folyamatunkat, a közérzetünket, sőt még a viselkedésünket is. Mikrobiomunk e kommunikációs rendszeren keresztül idéz elő idegrendszeri megbetegedéseket, sőt formálja személyiségünket és alakítja kedélyállapotunkat.¹ Mint a későbbiekben szó lesz róla, amikor a bélrendszerünk mikrobiomja egyensúlyát veszti, s a kórokozó „rossz ba-