

DR. STEVEN R. GUNDRY
ÉS JODI LIPPER

BÉL-JÓLLÉT

*Gyógyító étrend a fizikai, szellemi
és érzelmi egyensúlyért*

Op!en Books

BEVEZETÉS

BAKTERIÁLIS AGYMOSÁS

Mit szólnál, ha azt mondanám, hogy a szabad akarat pusztai illúzió, de a sorsunkat nem valamiféle hatalmas, rejtélyes világegyetem határozza meg, hanem bennünk működik egy hatalmas, rejtélyes univerzum, amelyet lassanként megismerünk? Mire a könyv végére érsz, remélem, elhiszed nekem, hogy ez a belső világegyetem azért jött létre, hogy útmutatást és támogatást nyújtson, és lehetőséget adjon neked a javulásra – ugyanis tudtunkon kívül tönkretettük ezt a birodalmat –, és arra, hogy gyógyírt találj minden problémádra.

Láttad a *Men in Black – Sötét zsaruk* című filmet? Az egyik jelenetben Frank, a mopszli – egy úrlény – elárulja a főszereplőknek, hogy az általuk keresett galaxis itt van a Földön: „A galaxis az Orion övében található”. Az emberek érthető módon összezavarodnak. Feltételezik, hogy az úrlény a jól ismert Orion nevű csillagképről beszél, amely természetesen nem a Földön van, ráadásul mindössze három csillagból áll az öve, szemben a galaxisok százmillióra becsült csillagszámával. Hogy rejthetne három nyamvadt csillag egy teljes galaxist?

Frank folytatja a magyarázatot: „Mikor tanuljátok meg végre ti, emberek, hogy nem a méret a lényeg? Attól, hogy valami fontos, még lehet nagyon-nagyon kicsi!”

A cselekmény előrehaladtával a főszereplők hozzám hasonlóan megértik, hogy váratlan helyeken is létezhetnek galaxisok. Ezt próbálta megértetni velük Frank, a mopszli. Kiderül, hogy egy Orion nevű macska nyakörvéhez csillagok, naprendszerek és lényekkel teli bolygók elképzelhetetlenül hatalmas galaxisa kapcsolódik. Világos, ugye? Ez Orion öve.

A film szereplői ugyanazt a hibát követték el, mint az emberek általában. Nem az eget néztük, de nem a megfelelő helyeken kerestük az egészségünkkel és a hosszú élettel kapcsolatos megoldásokat. Önmagunkon kívül kutakodtunk, abból indultunk ki, hogy a legfontosabb dolgok fizikailag nagy méretűek, tehát csakis rajtunk kívül létezhetnek, pedig jóllétünk és egészségünk legfontosabb, legnagyobb horderejű összetevői valójában a legkisebbek is egyben. És magunkban kell keresnünk őket.

Az igazság az, hogy az emésztőrendszerünkben működő galaxis legalább tízezer különböző fajhoz tartozó baktériumok trillióiból áll össze, továbbá egyelőre ismeretlen számú vírusból, gombából és más mikrobából. Ez a bélrendszerünk biómja. A szájbiom körülbelül hétszáz baktériumfajból, a bőrbiom körülbelül ezer különböző baktériumfajból áll. Más könyveimben már kifejtettem, hogy ezekből a mikroszkopikus élőlényekből épül fel a holobiom. E mikrobák több mint hárommillió génből állnak, szemben az ember mindössze huszonháromezer gént tartalmazó génállományával.

Gondolj csak bele, milyen hatalmas mennyiségről beszélünk. A bolygón valamivel több mint nyolcmilliárd ember él. Ez azt jelenti, hogy a bélrendszeredben 12 500-szor annyi baktérium található, mint ahány ember él a Földön. Ha in-

kább a növények adatai érdekelnek, szívesen mesélek azokról is: a legfrissebb számítások szerint mintegy hárombillió fa van a Földön.¹ Ez a hétszerese a szakértők korábbi becslésének, pedig az ember több milliárd fát vág ki évről évre. De még az új számítások szerint is *kilencvenhéttrillió*szor több baktérium van a beleidben, mint ahány fa él a Földön.

Amikor még az ősidőkben orvosi egyetemre jártam, azt tanították nekünk, hogy az emberi bélrendszer egy üreges cső. Bemegy az étel, lezajlik az emésztés, a szervezet felszívja a fehérjét, a cukrot és a zsírt, a maradék pedig székletként távozik. Ma már tudjuk, hogy a bélrendszerünk buja trópusi esőerdőre hasonlít: önálló ökoszisztémával és közösségekkel rendelkezik, továbbá többféle jelzőrendszer működik benne, az egysejtű organizmusok ugyanis e nyelvek segítségével kommunikálnak.

Megdöbbenő módon e nyelvek segítségével üzenik meg az elmédnek és a testednek, hogyan gondolkozzon, érezzen és viselkedjen, illetve hogyan gondoskodjon a bőröd, az ízületeid, a szerveid, a sejtjeid, sőt a sejtjeidben lévő sejtszervecskéik egészségéről – vagy éppen ellenkezőleg, hogyan indítson támadást ellenük gyulladással és betegséggel. Az egysejtű organizmusok milliárdjai elképzelhetetlen, egyenesen döbbenetes formákban manipulálnak és irányítanak minket.

Mindössze hat év telt el *A növényparadoxon* megírása óta. Akkoriban azt hittem, sokat tudok, és örömmel jelenthetem, hogy az idő igazolta: jó nyomon járok. Ám a könyv megjelenése óta eltelt időben a tudósok merőben új információkat fedeztek fel a mikrobiomról és azokról a nyelvekről, amelyek segítségével a mikrobiom tagjai kommunikálnak egymással, és ami még fontosabb,

szabályozzák sejtjeink erőműveit, a mitokondriumokat. E kommunikációs jelek segítségével egészségi állapotunk, jóllétünk és élettartamunk minden vetületét irányíthatják. Hamarosan megtanulod megérteni és a javadra fordítani ezt a rendszert.

Mindenekelőtt egy (szó szerint) parányi példával szeretném bemutatni, hogyan irányítanak minket ezek az élőlények.

Sokan hallottak már a *Toxoplasma gondii* nevű egysejtű organizmusról, a toxoplazmózis nevű betegség okozójáról. A terhes nőket óva intik a macskaalom szoros közelségétől, arra kéri őket, hogy a terhesség ideje alatt inkább a partnerük kezelje az almot, a macskák széklete ugyanis tartalmazhatja a *Toxoplasma gondii* oocisztáit. Ha a terhes nő elkapja a toxoplazmózis fertőzést, az súlyos egészségügyi károkat okozhat a magzatnak. Az emberek többsége persze nem foglalkozik azzal, hogy ez az egysejtű élőlény mit keres egyáltalán a macskaalomban.

Kérlek, ne lapozz tovább. Ígérem, akár tervezel terhességet vagy macskatartást, akár nem, a kérdés téged is érint, nem is sejtéd, mennyire.

A toxoplazmának két életciklusa van. Az organizmus el szeretne jutni egy gazdatesthez, és a végcél előtt bevet egy közvetítő gazdatestet is. Ebben az esetben a macska a végcél. Lehet akár tigris vagy házimacska is, csak macskaféle legyen. A toxoplazma csak a macskafélék beleiben képes ivarosán szaporodni – márpedig valamennyi létforma végső célja a szaporodás, hogy továbbadhassa a génjeit a következő generációnak.

A toxoplazma végcélja tehát a macska, közvetítő gazdatestként pedig a rágcsőkat használja. Ez így teljesen

logikus. Hiszen a rágcsáló közismerten a macska kedvenc zsákmánya. Gondolj csak a *Tom és Jerry*-re, gyermekkorom kedvenc rajzfilmjére. A toxoplazma szép nyugodtan megbújik a rágcsálóban, és reménykedik, hogy a rágcsálót előbb-utóbb elfogyasztja egy macska, ő pedig a macska bélrendszerébe kerülhet.

A toxoplazma azonban az évmilliók során odáig fejlődött, hogy nem pusztá várákozással tölti az idejét, hanem képes oly módon megváltoztatni a rágcsáló viselkedését, hogy a macska nagyobb valószínűséggel csapjon le rá. Micsoda? Egy egysejtű organizmus képes befolyásolni egy emlős lépéseit? Bizony ám, és ezzel a könyvvel azt az információt szeretném mindenképpen átadni neked, hogy az egysejtű organizmusok sokkal intelligensebbek, mint hinnénk – nemcsak képesek lennének irányítani minket, hanem már most is azt teszik. Még hozzá folyamatosan.

Na jó, mondd most magadban, akkor a toxoplazma biztosan megbénítja vagy más módon manipulálja a rágcsálót, hogy az könnyebben kerüljön a macskafélék karmai közé. Ez valóban logikus lenne, a toxoplazma mégis bonyolultabb és rafináltabb megoldást talál a manipulációra. A bátor kis Jerryvel szemben a rágcsálók többsége ösztönösen tart a macskáktól. Amint meglátják a macskát, vagy csak megérik a macskavizelet szagát, máris menekülőre fogják. Ha fogsz egy rágcsálót, amely soha életében nem találkozott macskával (vagy a vizeletével), a szag hatására elszalad. Ez a félelem és az ahhoz kapcsolódó stresszreakció a túlélés érdekében a rágcsáló programozásának része.

A toxoplazma ennél a reakciónál lép közbe. Oly módon manipulálja a rágcsáló agyának félelemmel kapcsolatos pályáit, hogy az állat nem pusztán nem fél a macskavi-