
NAUJAS BŪDAS

STIPRINTI

SVEIKATA

ROBYNNE CHUTKAN

Mikroby nauda
superšvaros amžiuje

Iš anglų kalbos vertė
Michailas Aizenas

Sofoklis

Vilnius, 2019

*Savo tēvams – Vinstonui ir Noelei –
dēkoju jums už purvinā vaikystē*

Gyvenime turime suvalgyti šiek tiek purvo!

Turinys

Ižanga. Gyvenk nešvariai – valgyk švariai	11
---	----

I dalis.

Susipažinkite su savo žarnyno bakterijomis

1 skyrius. Zoologijos sodas jūsų organizme	21
2 skyrius. Mikrobai – jūsų organizmo bitės darbininkės	29

II dalis.

Kas žlugdo mikrobiomą

3 skyrius. Higienos hipotezė ir šiuolaikinės nelaimės	41
4 skyrius. <i>Farmagedonas</i> ir antibiotikų paradoksas.	61
5 skyrius. Disbiozė. Ar jums ji yra?	75
6 skyrius. Ar bakterijos sukelia nutukimą?	133
7 skyrius. Šiuolaikiniai mikrobų naikintojai	141

III dalis.

Kaip sulaukėti

8 skyrius. Ižanga į planą „Gyvenk nešvariai, valgyk švariai“	161
9 skyrius. Mityba „Gyvenk nešvariai, valgyk švariai“.	167
10 skyrius. Kaip gyventi nešvariai	191

11 skyrius. Sulaukėjimas – tai būdas gydyti ligas	207
12 skyrius. Mikrobai pranašesni už vaistus – probiotikai ir kiti papildai	227
13 skyrius. Viskas, ką norėjote sužinoti apie išmatų transplantavimą, bet nedrįsote paklausti.	243

IV dalis. Receptai

14 skyrius. Naudingi receptai	265
Rodyklė.	363
Padėkos.	383

Ižanga

Gyvenk nešvariai – valgyk švariai

MANO VYRAS NELABAI pritarė mano idėjai parduoti namą mieste, persikraustyti į fermą, auginti gyvulius ir sėti daržoves. Tačiau kadangi didžioji dalis tų produktų, kurių galima nusipirkti prekybos centruose, užauginti su chemikalais ir neturi beveik jokių maistingų medžiagų, mane užvaldė idėja rūpintis tuo, ką valgome, ir užsitikrinti, kad visi produktai ateitų iš gamtos, o ne iš gamyklų. Man pasisekė gyventi Vašingtone, Kolumbijos apygardoje, kur pilna ūkininkų turgelių ir vietinių bendruomenių užauginto maisto, todėl persikraustymas į tikrą fermą atrodė kaip ekstremalus iššūkis. Mano tikroji paskata buvo noras užauginti dukrą tikrąja to žodžio prasme purve – kuo mažiau muilo ir šampūno, dirbti kuo daugiau purvinų ūkio darbų, kurie būtini auginant gyvulius. Savo pirmojoje knygoje „Ideali organizmo būklė“ („Sofoklis“, 2014) aprašiau problemas, su kuriomis susidūrė mano dukra dėl nesėkmingo gydymo antibiotikais. Nuo to laiko stebėjau šimtus pacientų, kurių istorijos buvo panašios į mano vaiko, ir tai dar labiau stiprino įsitikinimą, kad žala mikrobiomui – trilijonams mikroorganizmų, kurie gyvena mūsų virškinimo trakte – yra

daugelio mūsų sveikatos problemų priežastis. Mano medicininės praktikos ir išvykos į kaimą radosi dėl noro išsiaiškinti, kaip atitaisyti šią žalą ir vėl tapti šiek tiek laukiniams. Neabejotina tokio „remonto“ dalis – gyventi nešvariau ir valgyti švariau.

Savęs prisijaukinimas

Mūsų protėvių ryšys su mikrobais, kurie išsivystė per milijonus metų ir puikiai jiems tarnavo, buvo simbiotinis. Anksčiau žmonės buvo gausybės mikroskopinių būtybių, įskaitant kirmėles ir kitus parazitus, kurie faktiškai buvo naudingi jų sveikatai, geranoriški šeimininkai. Didesnį pavojų pirmųjų žmonėms kėlė dideli plėšrūnai ir maisto trūkumas, o ne šimtai ligų, kurios puola mus šiandien. Ironiška, tačiau stengdamiesi „civilizuoti“ mūsų kūnus ir aplinką, siekdami tapti sveikais, mes tapome kur kas labiau ligoti.

Urbanizacija ir šiuolaikinė medicina neabejotinai pagerino mūsų gyvenimą, tačiau kai kurie dalykai – perteklinis antibiotikų vartojimas, geriamo vandens chlorinimas, apdorotas maistas, kuriame yra daugybė chemikalų ir hormonų, mikrobus žudantys pesticidai, didėjantis Cezario pjūvių skaičius – visa tai naikina mūsų mikrobiomą, mažina ir bendrą mikroorganizmų skaičių, ir jų rūšių įvairovę. Todėl susiduriame su vis daugiau sveikatos problemų, įskaitant astmą, alergijas, autoimunines ligas, diabetą, nutukimą, vėžį, dirgliosios žarnos sindromą, nerimą ir širdies ligas. Šių ligų antplūdis neatsiejamai susijęs su galingu mūsų mikrobiomo puolimu, kurį nulemia *superšvaruoliškas* gyvenimo būdas.

Kas prieš dešimtmetį žinojo, kad kiekvienas antibiotikas, parduotas mums peršalimų ar gripo sezono metu, potencialiai vienu žingsniu priartina mus prie Krono ligos* ar nutukimo? Niekas iš išrašančiųjų šių vaistų receptus negalvojo, kad mūsų geranoriškos pastangos išgydyti slogą galėtų tiesti kelią į tikras ligas. Dominavo požiūris (jis dar ir dabar ne visai išnyko), kad mikrobai yra blogis ir mes turime jų atsikratyti, o antibiotikai yra gėris, ir mes turėtume juos vartoti. Ir mes iš tikrųjų juos vartojame: kiekvienas Amerikos vaikas iki įstodamas į koledžą gauna daugiau nei dvylika dozių antibiotikų, pirmiausia gydant nesunkias ligas, kurių apskritai nereikia gydyti. Nepaisant to, kad per paskutiniuosius keletą metų buvo atlikta gausybė tyrimų, nušvietusių tikrą vaizdą, daugelis gydytojų ir jų pacientų klaidžioja patamsiais, kiekvieną sukeltą mikrobų sumaišties simptomą aiškindami nesėkme arba blogais genais, niekada neieškodami tikrosios priežasties ar nesuprasdami jos.

Mažiau dažnai būna daugiau

Savo tvirtą nuomonę susidariau tik po to, kai mano duktė nuo gimimo ir visą kūdikystę buvo gydoma antibiotikais, tai sukėlė grandinę įvykių, kurie ir dabar daro įtaką jos sveikatai. Aš mokiausi pasaulinio lygio mokyklose ir dirbau gastroenterologe geriausiose universitetinėse ligoninėse, tačiau, kaip ir dauguma gydytojų, neturėjau žalio supratimo apie tai, kad antibiotikai, kuriuos laikiau itin naudingais, faktiškai su-

* Sisteminė uždegiminė žarnyno liga, pažeidžianti dažniausiai klubinę ir akląją žarnas (čia ir toliau – vert. ir red. past.).

sargdina žmogų, sunaikindami jo mikrobiomą tada, kai šis labiausiai pažeidžiamas, todėl žmogus tampa dar imlesnis infekcijoms ir neatsparus uždegimams. Kaip būtų gera, jei tada būčiau žinojusi tai, ką žinau dabar ir ko mokausi kasdieną: liga yra dažnai sumažėjusios, o ne padidėjusios mikrobiologinės apkrovos pasekmė, todėl mažiau kartais yra daugiau, jei jau kalbame apie medicininės intervencijas.

Mikrobiomo atkūrimas

Dirbdama gastroenterologe kasdien matau pacientų, kuriems pasireiškia akivaizdūs mikrobiomo pažeidimo požymiai: pilvo pūtimas, nesandarūs žarnynas, dirgliosios žarnos sindromo simptomai, glitimo netoleravimas, kurie serga Krono liga, opiniu kolitu, egzema, kurie turi skydliaukės funkcijos sutrikimų, svorio problemų, greitai pavargsta ir nerišliai mąsto. Tai tikra „mikrobų dingimo“ epidemija, kaip ją vadina infekcinių ligų specialistas Martinas Blaseris. Simptomai būna skirtingi, bet istorija ta pati: pernelyg uolus antibiotikų vartojimas, dažnai lydimas vakarietiškos mitybos, kuriai būdingas apdoroto maisto ir nepakankamo kiekio nesuvirškinamų skaidulų – pagrindinio žarnyno bakterijų maisto – vartojimas.

Atkurti mikrobiomą (žarnyno mikroflorą) gali būti sudėtinga, tačiau gera žinia, kad dauguma žmonių po to jaučiasi geriau. Jūsų mikrobai nuolat keičiasi ir vystosi, ir net tada, kai vaistai, infekcija, mityba juos labai pažeidė, vien dėmesys tam, ką „įdedate“ į savo kūną, gali duoti didžiulės naudos. Mikrobiomas, kurį turite dabar, nėra tas, su kuriuo gimėte, nei tas, kurį turėsite po metų ar net kitą savaitę. Jis labai dinamiškas,

nuolat keičiasi ir prisitaiko, reaguodamas į jūsų vidinę ir išorinę aplinką.

Medicinos mokykloje buvau mokoma, kad reikia išnaukinti žmonių mikrobų. Po ketvirčio amžiaus mokau savo pacientus, kaip atkurti mikroorganizmus: kokį maistą valgyti, kaip rūpintis savo kūnu ir namais nenaikinant mikroorganizmų, kokius klausimus užduoti, kai gydytojas rekomenduoja antibiotikus, ir ar probiotikai ar net išmatų transplantacija galėtų būti jiems naudinga. Aš tikiu, kad tai nauji ir esminiai išgyvenimo įgūdžiai mūsų *superšvaros* eroje.

Kaip purvini vaikai tampa švariais suaugusiais – mano kelionė į *sulaukėjimą*

Kai buvau maža, gyvenau tropikuose, valgiau tai, kas buvo užauginama mano senelio ūkyje, derlingoje dirvoje, patręštoje ožkų bandos (kartais valgėme ir ožkiena) mėšlu, o ne chemikalais. Mes gyvenome kalvotame priemiestyje, grįžę iš mokyklos lakstėme lauke kartu su šunimis, tyrinėjome raguvas, valgėme mangus ir apelsinus, nuskindus nuo kieme augančių vaismedžių, o kadangi lakstėme basi, kartkartėmis užsikrėdavome spalinėmis. Mūsų namuose daug dėmesio buvo skiriama mokymuisi ir sportui, tačiau apavas, dušas ir šampūnas nebuvo privalomi. Mano tėvas buvo chirurgas ortopedas, ir labiausiai bijojo, kad jo vaikai neužaugtų hipochondriai, todėl, kuo besusergtume – nuo gripo iki kelio išnirimo – jo patarimas buvo vienas: eik pagulėk, ryte pasijusi geriau. Mes buvome paskiepyti nuo sunkių ligų (poliomielito ir raupų), tačiau nesijaudinome dėl lengvesnių (kokliušo ir vėjaraupių).

Mano duktė, kol dar nelankė mokyklos, lankėsi pas gydytoją daugiau kartų nei aš per visą gyvenimą.

Kaipgi atsitiko, kad nepaisant purvinos vaikystės su natūraliu, namuose užaugintu maistu, saugančiu mus nuo parazitų, begalės laiko gryname ore ir ribotų kontaktų su įkyria sveikatos priežiūros sistema suaugusi susidūriau ne su vienu, o iškart su trimis mikroboų pažeidimo požymiais: egzema, rožine ir mielių grybelių pertekliniu augimu. Ne viskas iš karto. Patyriau galingų mikroboų naikintojų poveikį, kai koledže spuogams gydyti man buvo paskirti antibiotikai, kai dvidešimt metų vartojau kontraceptines tabletes (pakalbėsime apie tai penktajame skyriuje) be jokių blogų pasekmių. Tačiau gyvenimas tapo vis sudėtingesnis, negailestingas stresas ir sausainiai, keksiukai ir saldainiai, kuriuos valgiau kovodama su įtampa, buvo paskutiniai mikroboų žudikai. Vakarietiška mityba, kurioje daug cukraus ir riebalų, skatina blogųjų bakterijų augimą žarnyne, o gyvenimo būdas, nepaliekantis laiko išeiti į lauką ir pajusti rožių kvapą, gali būti tuo paskutiniu šiaudu, sulaužiusiu kupranugariui nugarą, ypač jei jus, kaip ir mane, veikia papildomi rizikos veiksniai, tokie kaip gausus antibiotikų vartojimas.

Ligų pradžia glūdi jūsų mikrobiome

Mano asmeninė patirtis, kaip netinkama mityba ir stresas gali atskleisti pažeisto mikrobiomo poveikį ir sukelti gausybę simptomų, galėtų būti puiki iliustracija to, ką patiria dauguma mano pacientų: savijautos pablogėjimą, kuriam būdingi, rodos, nežinia iš kur atsiradę nemalonūs simptomai, priverčiantys juos kasytis pakaušį ir stebėtis tuo, kas vyksta.

Mikrobų naikintojų yra visur – maiste, kurį valgome, vandenyje, kurį geriame, produktuose, kuriuos naudojame, ir vaistuose, kuriuos vartojame – o pažeisto mikrobo klinikiniai požymiai yra įvairūs ir pasireiškia bet kokio amžiaus žmonėms. Tikėtina, kad jūsų šeimoje yra kažkas, sergantis astma, alergija, egzema, tiroiditu, diabetu, artritu ar bet kuria iš daugybės ligų, kurių, kaip dabar manoma, priežastis yra ta pati. Pažeistas mikrobiomas nėra vienintelė priežastis, dėl kurios žmonėms išsivysto šios ligos, tačiau dažnai tai būna svarbiausias „žaidėjas“, kuris „susidraugauja“ su genetiniais ir aplinkos veiksniais, paskatindamas tikrą ligos antpuolį. Štai kodėl labai svarbu suprasti sudėtingą ir esminę bakterijų poveikį mūsų sveikatai, ir jei kada taip atsitiks, jūs galėsite susidaryti aiškų vaizdą ir pradėti gydytis.

Sprendimai, kurie siūlomi šioje knygoje, pagrįsti mūsų pacientų klinikiniais tyrimais Moterų virškinimo centre (*Digestive Center for Women*), duomenimis iš kitų mokslinių tyrimų, paskelbtais straipsniais, bandymais ir klaidomis, pavienėmis istorijomis ir pacientų liudijimais apie tai, kas jiems padėjo, taip pat atidžiais stebėjimais, sukauptais dvidešimt metų rūpinantis žmonėmis, kurie patyrė įvairiausių bakterijų pusiausvyros pažeidimų – nuo sunkių autoimuninių ligų, tokių kaip Krono liga ir opinis kolitas, iki skundų dėl dujų kaupimosi ir pilvo pūtimo. Rekomendacijos pagrįstos mano asmeniniais tyrimais, koks gydymas reikalingas, susidūrus su sveikatos problemomis.

Naujoji bakterijos kaip draugo – ne kaip priešo – paradigma yra sveikatos priežiūros centrinė ašis, ji suteikia mums naują matymą ir verčia iš naujo įvertinti, kaip mes gyvename,

kokius gydymo metodus taikome, kokią įtaką modernus gyvenimas ir kasdieniai pasirinkimai daro mūsų mikrobų gyvenimui – ir kaip šie mikrobai veikia mus. Dabar jau tapo visiškai aišku, kad individuali ir kolektyvinė sveikata priklauso nuo mūsų pačių. Aš nuoširdžiai viliojosi, kad ši knyga padės jums rasti tokius mikrobiomo poveikio būdus, kurie pagelbės susigrąžinti sveikatą ir gyvybingumą ir parodys kelią į purvi-nesnį, bet sveikesnį gyvenimą.

Susitiksimė kaime!