JAK UNIKANIE STERYLNIE CZYSTYCH WARZYW I OWOCÓW MOŻE POPRAWIĆ ODPORNOŚĆ TWOJEGO DZIECKA

MAYA SHETREAT-KLEIN

ZDROWY BRUD

vivante

Maya Shetreat-Klein
oraz Rachel Holtzman

ZDROWY BRUD

Jak unikanie sterylnie czystych warzyw i owoców może poprawić odporność twojego dziecka

vivante

TYTUŁ ORYGINAŁU:
The Dirt Cure. Growing Healthy Kids with Food Straight from Soil

Przełożyli: Katarzyna Kmieć-Krzewniak i Mateusz Suchecki
Redaktor prowadzący: Aneta Bujno
Redakcja: Aleksandra Marczuk
Korekta: Monika Pruska
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: © ClarkandCompany (istockphoto.com)
Skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2016 by Maya Shetreat-Klein, MD
All Rights Reserved.
Printed by arrangement with Janis A. Donnaud & Associates, Inc. through Graal Literary Agency.

Copyright © 2017 for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Katarzyna Kmieć- Krzewniak,
Mateusz Suchecki

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

Wydanie I
Białystok 2017
ISBN 978-83-65442-78-9

Od wydawcy:
Publikacja zawiera opinie i pomysły autorki. Jej zamierzeniem jest przekazanie czytelnikom pomocnych porad i informacji w ramach poruszanych w tekście zagadnień.
Materiał niniejszej publikacji nie stanowi środka zastępczego dla porad specjalistów w dziedzinie medycyny i zdrowia lub innych ekspertów. Przed wyciągnięciem ostatecznych wniosków i zastosowaniem się do jakiejkolwiek sugestii zawartej w książce czytelnik powinien najpierw skonsultować się z lekarzem lub inną kompetentną osobą w zakresie medycyny i zdrowia.
Autor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek straty bądź ryzyko będące – w sposób bezpośredni lub pośredni – następstwem wykorzystania i zastosowania treści zawartych w książce.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/vivantepl

vivante
www.vivante.pl

Wydawnictwo Vivante
E-mail: wydawnictwo@vivante.pl
Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.vivante.pl

Tę książkę dedykuję rzeczom świętym:
kamieniom, ziemi i promieniom słońca;
wiatrowi, wodzie i pustkowiom;
roślinom, drzewom i wszystkim żywym stworzeniom
widzialnym i niewidzialnym

Spis treści

CZĘŚĆ 1. ROZPOCZYNAMY *ZDROWY BRUD*

Rozdział 1: To tutaj zaczyna się prawdziwe zdrowie 21
Rozdział 2: Uczymy się słuchać naszego ciała. Co mogą nam powiedzieć symptomy? 45
Rozdział 3: W zdrowym ciele zdrowy duch..... 57
Rozdział 4: Czas na oczyszczenie 83

CZĘŚĆ 2. KROK PIERWSZY: LECZYMY

Rozdział 5: Alergeny pokarmowe. Jak „zdrowe" produkty mogą sprawić ból 103
Rozdział 6: Pokarmy sztuczne. Wzmacniacze smaku, barwniki, konserwanty i inne toksyczne dodatki..... 151
Rozdział 7: Słodkie do przesady. Słodziki i inne substancje słodzące..... 185

CZĘŚĆ 3. KROK DRUGI: ODŻYWIAMY

Rozdział 8: Potęga gleby. Organiczne owoce, warzywa i inne rośliny 225
Rozdział 9: Kopalnia składników odżywczych. Odkrywamy nasiona 265

Rozdział 10: *Meet Your Meat*, czyli poznaj mięso, które jesz..... 303
Rozdział 11: Mleko. Kilka słów o pasteryzacji..... 329
Rozdział 12: Zanim kupisz jajko, dowiedz się czegoś o kurze.. 359
Rozdział 13: Ryby. Prosto z wody 375
Rozdział 14: Woda. Co pijemy..... 393
Rozdział 15: Proste przyjemności. Zdrowe cukry, tłuszcze i umami 415

CZĘŚĆ 4. SKŁADAMY WSZYSTKO W JEDNĄ CAŁOŚĆ

Rozdział 16: Leczenie od środka. Gotowanie lepszego jedzenia 447
Rozdział 17: Leczenie od zewnątrz..... 479

PRZEPISY..... 501
PODZIĘKOWANIA..... 527
PRZYPISY 531

CZĘŚĆ 1.

ROZPOCZYNAMY *ZDROWY BRUD*

Przyjrzyj się przyrodzie,
*a od razu wszystko lepiej zrozumiesz**.
– ALBERT EINSTEIN

Bycie rodzicem to szczególnie stresujący czas w życiu. Z każdymi kolejnymi badaniami naukowymi dowiadujemy się, że wśród dzieci w zawrotnym tempie wzrasta wskaźnik zachorowalności na takie przypadłości jak ADHD, autyzm, dysleksja, stany lękowe, depresja, epilepsja, choroba dwubiegunowa czy zespół Tourette'a. W ciągu ostatniej dekady w Stanach Zjednoczonych odsetek dzieci z zaburzeniami rozwoju w wieku od 3 do 17 lat wzrósł o liczbę dwucyfrową. Współczynnik występowania przypadłości takich jak autyzm zwiększył się aż o 78 procent[1]. Obecnie ADHD zaczyna występować już nawet u dzieci w wieku 2 lat, natomiast u 11 procent dzieci w wieku szkolnym i 20 procent nastolatków zostaje już oficjalnie zdiagnozowane – w ciągu minionej dekady liczba przypadków tego zaburzenia wzrosła o 41 procent. W tym samym okresie ponad trzykrotnie zwiększyła się także liczba dzieci, u których stosuje się kuracje stymulantami lub lekami przeciwpsychotycznymi[2]. Ostatnie badania wykazały, że w Stanach Zjednoczonych średnio u jednego na pięcioro dzieci diagnozuje się chorobę psychiczną. Leczenie wszystkich wspomnianych chorób kosztuje nas obecnie 247 miliardów dolarów rocznie[3].

* Wszystkie cytaty w przekładzie tłumaczy [przyp. tłum.].

Jeśli to wszystko nie wystarczy, by całkowicie odebrać nam ochotę na prokreację, można jeszcze zaobserwować dziś bezprecedensowy wzrost przypadków alergii pokarmowych, egzemy, astmy, choroby zapalnej jelit i innych przypadłości autoimmunologicznych[4, 5, 6], szczególnie w Stanach Zjednoczonych. W ciągu ostatnich kilku lat liczba zachorowań na cukrzycę typu 1 wśród dzieci w wieku 5 lat i młodszych wzrastała co roku o 6,3 procent[7]. Z kolei tzw. typowe dolegliwości, jak kolka, infekcje uszu, zaburzenia snu czy zaparcia, stały się zdecydowanie zbyt powszechne. (Bo od kiedy to kupka raz na tydzień to coś „typowego"?!). Dlaczego zatem, skoro żyjemy w społeczeństwie coraz lepiej wyedukowanym i coraz zamożniejszym, w którym mamy dostęp do zaawansowanej medycyny i odnosimy coraz większe sukcesy w walce z różnego rodzaju chorobami zakaźnymi, ze zdrowiem naszych dzieci jest coraz gorzej?

Jako neurolog dziecięcy myślę o tych zatrważających statystykach każdego dnia, ponieważ moja praca polega na leczeniu dzieci. Dla wielu moich pacjentów jestem, nazwijmy to, „ostatnim przystankiem". Większość rodzin, które zjawiają się w moim gabinecie – często po pokonaniu bardzo wielu kilometrów – ma za sobą długie zmagania związane z nieudanymi kuracjami w ramach tradycyjnych metod leczenia. Są to najczęściej ludzie, których dzieci otrzymały na swoje objawy konwencjonalne lekarstwa, cierpiały w wyniku ich skutków ubocznych, po czym przepisywano im kolejne medykamenty, żeby poradzić sobie z niepożądanymi efektami, wywołanymi przez te pierwsze. A co najgorsze, wielu z nich wmówiono, że ich dzieci po prostu nie da się wyleczyć. Że będą chore przez całe życie i nic nie można z tym zrobić.

Nie ma dla mnie sytuacji beznadziejnych i nigdy nie załamuję rąk. Ale nie jestem zwykłym lekarzem. Bo przecież kiedyś

sama byłam jedną z tych spanikowanych osób, szukających odpowiedzi. W dniu swoich pierwszych urodzin mój młodszy synek nieoczekiwanie zaczął chrapać podczas snu. Trwało to tydzień, a później powtarzało się co jakiś czas przez następne dziesięć miesięcy. Mimo podawania lekarstw, które przepisał wtedy mojemu dziecku pediatra – jak antybiotyki, sterydy, specjalne rozpylacze powietrza – objawy znikały tylko na kilka dni. Potem trudności z oddychaniem wracały, a wraz z nimi pojawiał się katar. Nieustannie synowi wyskakiwała jakaś zagadkowa swędząca wysypka. Na dodatek wszystko wskazywało na to, że zatrzymał się jego rozwój poznawczy – bo choć swoje pierwsze słowa wypowiedział już w wieku ośmiu miesięcy, w chwili gdy zaczął mieć problemy z oddychaniem, jego rozwój językowy się zatrzymał. Ponadto bardzo często się przewracał i przestał amortyzować te upadki rękami. Po prostu nie dało się zliczyć momentów, w których jego głowa lub twarz nagle uderzały o podłogę. Bardziej przerażające było jednak to, że żaden lekarz nie potrafił zaproponować nic, co mogłoby zmienić tę sytuację. Jeśli ja sama – będąc lekarzem – nie byłam w stanie uzyskać odpowiedzi od innych lekarzy, to czy w ogóle komuś ich udzielali?

W ciągu tych dziesięciu przerażających miesięcy zaczęłam robić swój własny *research*, zadając sobie pytania, których inni zdawali się w ogóle nie stawiać. To podstawowe brzmiało: dlaczego zdrowie mojego syna uległo aż takiemu pogorszeniu? Wcześniej zauważyliśmy, że krowie mleko wywołuje u niego gazy, więc zamiast niego zaczęliśmy mu podawać sojowe. Ale czy kolejna zmiana diety mogłaby się okazać kluczem do polepszenia jego zdrowia?

Lekarze, z którymi się konsultowaliśmy, odwodzili nas od podążania tym tropem. I właśnie wtedy zrozumiałam, że jestem w tej podróży zupełnie sama. Kiedy wreszcie udało nam się zna-

leźć alergologa, który wykazał chęć przeprowadzenia testów alergicznych i nie odrzucał możliwości, że te wszystkie objawy mogą mieć związek z jedzeniem, dowiedzieliśmy się, że nasz syn jest poważnie uczulony na soję. W ciągu tygodnia, podczas którego całkowicie wyeliminowaliśmy z jego diety soję (łącznie z wszędobylskim olejem sojowym obecnym w preclach i innych przekąskach, a także w prawie wszystkim, co przygotowuje się obecnie w restauracjach), katar, kaszel i chrapanie natychmiast ustąpiły. Ale bardziej niezwykłe było to, że mój syn po kilku długich miesiącach znów zaczął robić postępy w mówieniu.

Wiem, że może trudno w to uwierzyć. Na początku sama w to nie wierzyłam. Kiedy mój syn zachorował, zatrzymał się również jego rozwój psychiczny. Gdy jego stan zdrowia zaczął się poprawiać, wszystko wróciło do normy.

Czułam się potwornie winna. Myślałam, że karmię mojego syna zdrową żywnością, a tymczasem okazało się, że to właśnie ona wpędziła go w chorobę. Najgorsze w tym wszystkim nie było to, że nikt nie wierzył, że to właśnie jedzenie wpływa na jego zdrowie. Najgorszy był fakt, że nikt w ogóle nie rozpatrywał stanu mojego syna w kategoriach choroby. Bo to przecież „zwykła dziecięca astma" i „drobne opóźnienie w rozwoju". A więc miałam się tym wszystkim nie przejmować?

Nawet nie zauważyliśmy, kiedy przewlekłe choroby dzieci zaczęto traktować jako „coś normalnego". Obecnie zamiast okazjonalnie przechodzić zwykłe choroby z wyraźnym początkiem i zakończeniem, wiele dzieci najpierw czuje się źle, potem odczuwa lekką poprawę, a następnie znów pogorszenie. A choroba cały czas ewoluuje. Powiedzmy, że dziecko – być może chodzi tutaj nawet o wasze własne – w wieku sześciu tygodni dostaje kolki, potem w wieku sześciu miesięcy występuje egzema, następ-

nie, gdy ma roczek, pojawiają się infekcje uszu, później w wieku trzech lat wycina mu się migdałki, a kiedy kończy sześć lat, ma już zdiagnozowane ADHD. Wielu dzieciom przepisuje się teraz całe listy medykamentów, które mogłyby spokojnie konkurować z tymi dla seniorów: krem sterydowy na egzemę, blokery receptora H2 na refluks żołądka, leki antyhistaminowe na alergię, przeciwzapalne na migrenę, leki na zaparcia, stymulanty na ADHD i dysleksję, specyfiki z grupy SSRI na depresję, leki normotymiczne na poprawę nastroju… Czasem wszystkie naraz! I coraz więcej dzieci zaczyna brać insulinę na cukrzycę typu 1 albo metforminę na cukrzycę typu 2. Do tego dochodzą leki na niedoczynność tarczycy, leki przeciwpadaczkowe na ataki drgawek, neuroleptyki na tłumienie wybuchowości lub niepokoju oraz sterydy albo inne modulatory odporności (jak choćby te wykorzystywane w chemioterapii) na szereg dolegliwości autoimmunologicznych, które stały się porażająco powszechne wśród dzieci.

Poza tym żyjemy w czasach środków dezynfekujących, antybiotyków i sterydów, a także pestycydów, nawozów chemicznych oraz GMO. Zabiegi związane z postępem naukowym miały rozwiązać nasze problemy. I choć rzeczywiście uratowano dzięki nim wiele istnień, to zdrowie naszych dzieci pogorszyło się jak nigdy wcześniej.

Wmówiono nam, że brud jest zły, że złe są drobnoustroje, robaki i chwasty. Podjęliśmy zatem wszelkie środki ostrożności, żeby jak najlepiej zabezpieczyć się przed tymi intruzami. Wybieliliśmy zarazki, szczepimy dzieci przeciwko mikrobom, leczymy infekcje antybiotykami, wytruwamy szkodniki w domu i w ogrodzie, pryskamy rośliny, by cieszyć się doskonałością trawników i zbiorów. Zrobiliśmy wszystko „jak należy".

A jednak nasze dzieci wciąż czują się źle. **Czy może o czymś zapomnieliśmy?** Pomyślcie tylko: ostatnie badania pokazały, że

dzieci, które mają do czynienia z wybielaczami, w rzeczywistości częściej (nie rzadziej!) padają ofiarą infekcji i są o 20 procent bardziej podatne na zachorowanie na grypę[8]. Środki dezynfekujące do rąk zawierają triclosan, który zaburza działanie układu dokrewnego i zwiększa ryzyko wystąpienia egzemy, alergii, astmy[9], a nawet raka[10]. A badania udowodniły, że do dezynfekcji równie odpowiednie jest stare dobre mydło[11]. Kolejne testy wykazują również, że wielokrotne powtarzanie kuracji antybiotykowych – szczególnie w przypadku dzieci – ma szkodliwy wpływ na ich zdrowie w przyszłości, przyczyniając się do otyłości, alergii, a także chorób autoimmunologicznych[12]. **Powoli zaczynamy pojmować, że krótkoterminowe korzyści płynące z postępu technologicznego mogą nie być najlepszym rozwiązaniem złożonych problemów, jakie stawia przed nami natura.**

Oddany ochronie przyrody John Muir mawiał: „Jeśli skoncentrujesz się na jednej rzeczy w przyrodzie, szybko zrozumiesz, że istnieje nierozerwalny związek pomiędzy nią a całym światem". Technologiczne i przemysłowe udogodnienia wytworzyły szereg niezamierzonych i wcześniej nieprzewidzianych konsekwencji, które obecnie negatywnie wpływają na zdrowie naszych dzieci.

Mówiąc wprost, przeoczyliśmy to, że najbardziej fundamentalne składniki, których dzieci potrzebują, by cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem, pochodzą właśnie z natury. Nasze organizmy rozwijały się przecież w oparciu o świat przyrody; rozpoznajemy wszystkie jego elementy na poziomie komórkowym. To właśnie żywność bogata w składniki odżywcze – dojrzewająca w promieniach słońca, na świeżym powietrzu, podlewana czystą wodą, zawierająca witaminy i minerały, fitochemikalia i dobroczynne bakterie pochodzące prosto z gleby – zapewnia nam integralne składniki budulcowe ze świata przyrody, których tak potrzebują nasze dzieci.

Pamiętacie maksymę „Jesteś tym, co jesz”? Tak naprawdę powinna ona brzmieć: „Jesteś tym, co żywi twoje jedzenie”. Jemy rośliny i zwierzęta. Zwierzęta jedzą rośliny. A co „jedzą” rośliny? Słońce, wiatr, wodę i… brud. Tak, błoto, w którym tarzaliśmy się jako dzieci, a później dostawaliśmy za to burę. Jeśli więc jesteśmy tym, czym żywi się nasze jedzenie, będziemy tak zdrowi, jak zdrowa jest gleba, na której ono dojrzewa. Żywność to bezpośrednia manifestacja płodności gleby: tak wiele cennych minerałów pochodzi ze skał, zwierzęcych odchodów, od bakterii, robaków, pluskiew i grzybów, które pracują wspólnie na to, by odżywić naszą ziemię. Z tego właśnie powodu żyjemy w bezpośrednim, dynamicznym związku z tym, co spożywamy, a jednocześnie stanowimy jedność z glebą i światem natury. Jeżeli zatem nie będziemy dbać o ziemię i świat przyrody, po prostu nie dostarczą nam one niezbędnych substancji odżywczych.

Okazuje się bowiem, że wszystko, co na tym świecie brudne i niechlujne, wszystkie rzeczy, które zaczęliśmy kontrolować albo wręcz eliminować, myśląc, że tak trzeba i to pomoże nam przetrwać, to w rzeczywistości podstawa naszego zdrowia i odporności. Badania wykazują, że bakterie, grzyby, pasożyty, insekty i chwasty (a także żywa i odżywiona gleba pełna tych elementów) odgrywają główne role w zapewnieniu właściwości prozdrowotnych naszego pokarmu, a co za tym idzie – w zdrowiu naszych dzieci. Zamiast wymyślać nowe antybiotyki lekarze starają się teraz leczyć choroby przewlekłe całkowicie przeciwnymi metodami: wykorzystując bakterie, pasożyty, glebę, a nawet – uwaga! – stolec.

Nie trzeba być naukowcem, aby wiedzieć, że spędzenie kilku godzin na zabawie na świeżym powietrzu potrafi zdziałać cuda w przypadku każdego dziecka. Wszyscy wiemy, że dzieci kwitną,

gdy ze wszystkich stron otacza je dobry, staroświecki brud. A badania tylko to potwierdzają: dzieci, które wychodzą na spacery do parku lub bawią się na otoczonych zielenią placach zabaw, są bardziej skoncentrowane i uzyskują lepsze wyniki w nauce, a także są szczęśliwsze i spokojniejsze niż ich rówieśnicy spędzający czas w mniej naturalnych warunkach. Na przykład przebywanie w lesie w widoczny sposób zwiększa odporność dziecka na czynniki zewnętrzne[13]. **Brud i natura przenikają do organizmów i umysłów naszych pociech poprzez ich codzienną dietę i zabawę.**

Co w związku z tym musiałam zmienić w opiece nad moim synem? By naprawić szkody wywołane przez sterydy i antybiotyki, które mu przepisano (a więc leki, które wyprowadziły z równowagi dobroczynne bakterie w jego jelitach i rozregulowały pracę jego systemu immunologicznego), zaczęłam go karmić świeżymi produktami prosto z naszego ogródka – wypłukane, ale wciąż ze śladami pozostawionymi na nich przez glebę. Dawałam mu fermentowaną żywność probiotyczną – kiszone ogórki, jogurt, kefir i kwaszoną czerwoną kapustę na odbudowanie naturalnej flory bakteryjnej. Dla lepszego przyswajania składników odżywczych przygotowywałam mu lecznicze rosołki z dodatkiem grzybów shiitake i maitake, korzenia traganka oraz imbiru, dzięki którym jego jelita znów zaczęły pracować normalnie, a system odpornościowy odzyskał sprawność. Dodałam do jego diety wzmacniające odporność przyprawy, takie jak kurkuma czy czarnuszka. Włączyłam do niej także produkty wpływające pozytywnie na pracę mózgu, jak brokuły i brukselka z naszego warzywnego ogródka, żółtka jaj od kur hodowanych na podwórku za domem, bogate w kwasy omega-3 sardynki i anchois, a od czasu do czasu także dobrą gorzką czekoladę. Mój synek spędzał długie godziny

na zabawie na zewnątrz, w parkach, chodząc po lesie i brudząc się podczas odkrywania świata natury.

Kiedy kondycja jego organizmu wracała do normy, szybko nadrobił zaległości w rozwoju, jakie narosły przez większą część tego feralnego roku. Przyswoił nowe słowa, zaczął stawiać pewniejsze kroki i stał się zdecydowanie radośniejszy. **Jego przemiana otworzyła mi oczy i zrozumiałam, jak bardzo ważny jest związek pomiędzy dietą a rozwojem psychicznym i fizycznym u dzieci.**

Teraz chciałabym pokazać wam, w jaki sposób wy możecie pomóc swoim dzieciom.

W biblijnej historii o stworzeniu świata Adam powstaje z prochu ziemi. Wielu powie, że to tylko przenośnia, ale w rzeczywistości nauka opowiada nam dokładnie tę samą historię, tylko w nieco inny sposób: czujemy się tak dobrze, jak dobra jest ziemia, na której wyrasta nasze pożywienie i na której bawią się nasze dzieci. W *Zdrowym brudzie* poznamy naukę o odżywczych pokarmach, dzięki którym jesteśmy w stanie wyleczyć różne dolegliwości u dzieci – od egzemy, przez infekcje uszu, po ADHD – i zadbać (realnie, prawdziwie) o ich zdrowie. Porozmawiamy o tym, co niszczy urodzajność gleby; o tym, jak unikać produktów, które dojrzewają w złych warunkach, i jak znajdować żywność możliwie najobfitszą w składniki odżywcze, pochodzącą z najlepszych źródeł. Pomogę wam również przygotować dla waszego dziecka plan diety opartej na pełnowartościowych składnikach i podzielę się wskazówkami, jak przygotowywać pyszne potrawy, które dzieci zjedzą ze smakiem i które korzystnie wpłyną na ich witalność. Na koniec sami się przekonacie, że zdrowie waszych dzieci naprawdę ma bezpośredni związek z ziemią.

ROZDZIAŁ 1

To tutaj zaczyna się prawdziwe zdrowie

Uwielbiam pracować w kontakcie z glebą. Kiedy odbywałam staż z pediatrii, zrobiło się o mnie głośno wśród lokalnej społeczności za sprawą pięknych melonów, pomidorów, ogórków, papryki, rukoli i fasoli, które hodowałam w ogródku obok szpitala. Choć z okien naszego nowego mieszkania na Bronksie miałam wówczas widok na park, musiałam odszukać własną przestrzeń, w której mogłabym wzrastać.

Jakimś cudem udało mi się znaleźć gabinet, który mieścił się w budynku z dużym podwórzem. Gburowaty właściciel zapewnił, że za budynkiem rzeczywiście znajduje się „ogródek", i możliwość korzystania z niego zgodził się zawrzeć w mojej umowie wynajmu. Dostałam więc do ręki kluczyk do kłódki i po chwili wkroczyłam w opuszczoną przestrzeń, która zdecydowanie nie przypominała pokrytego bujną zielenią rajskiego ogrodu z moich wyobrażeń. Umierające drzewo, masa chwastów, dzikie pną-

cza niemal tak grube jak gałęzie drzew (nie wspominając pokaźnych stosików czegoś, co potem okazało się skamieniałymi psimi odchodami). Niewątpliwie miałam co robić. Pomimo że podwórze tak bardzo zarosło, ziemia sama w sobie nie miała zbyt wiele do zaoferowania – była bardzo twarda, pylasta; bez stonki ziemniaczanej, pająków, węży ogrodowych i, co gorsza, bez robaków. Na początku nie miałam zielonego pojęcia, co mogłabym zrobić, żeby pomóc tej chorej glebie wyzdrowieć.

Zwerbowałam dodatkową parę rąk do pracy – Jessego, młodego artystę, który zgodnie z zasadami permakultury zamierzał utworzyć w każdej dzielnicy Nowego Jorku osobne ogrody uprawne. Spędziliśmy kilka kolejnych miesięcy, pracując ramię w ramię, cali w błocie. Zrobiliśmy użytek ze słomy, starych kartonów i obornika o komicznej nazwie „Chickity-Doo-Doo", aby stworzyć glebę, która utrzymywałaby wilgoć i wartości odżywcze, znów zapraszając do siebie robaki i drobne bezkręgowce. Po pewnym czasie teren zaczął zdrowieć. Gdy tylko gleba stała się bogata i żyzna, ponownie pojawiły się robaczki, a to oznaczało, że ich niewidzialne społeczności – dobroczynne bakterie i grzyby, wszystkie substancje organiczne, dzięki którym dojrzewają rośliny – powróciły razem z nimi. Sprowadziliśmy również innych mieszkańców ogrodu: kury nioski i pszczoły. Moje rośliny – melony, fasola, jarmuż, pomidory, kiwi, jagody – zaczęły rosnąć bardzo intensywnie. Nauczyłam się, że w miejskim ogródku można hodować nawet dzikie rośliny jadalne, takie jak komosa biała czy mniszek lekarski. Kiedy pojawiły się pierwsze szkodniki, postanowiłam oprzeć się (swoją drogą bardzo silnej) pokusie wytrucia ich pestycydami. Zamiast tego po prostu wyrwaliśmy to, co mogliśmy, i postawiliśmy na odżywienie gleby glonami morskimi, mączką kostną i czarnym kompostem z odpadów z kuchni i ogrodu. Licz-

ba szkodników znacznie się zmniejszyła. Choć nigdy nie wyginęły wszystkie jednocześnie, rośliny były w stanie wypracować bez mojej pomocy odpowiednią strategię defensywną i żyć w równowadze z różnego rodzaju stworzeniami. Odkryłam, że odżywiona ziemia bogata w mikroby i minerały daje obfity i wartościowy plon.

To przypomniało mi o dawnym sporze pomiędzy dwoma słynnymi naukowcami – Louisem Pasteurem, ojcem „teorii zarazkowej chorób" i pasteryzacji, a jego kolegą Claude Bernardem – o to, co odgrywa większą rolę w przypadku choroby: zarazki same w sobie czy osoba, która jest ich nosicielem. Pasteur wiązał ludzkie choroby z obecnością i aktywnością konkretnych zarazków. Według tej teorii im mniej mikrobów ma styczność z naszym organizmem, tym lepiej. Bernard uważał natomiast, że to środowisko wewnętrzne danej osoby odgrywa ważniejszą rolę w zdrowiu. Utrzymywał, że najpowszechniejsze choroby zakaźne wywoływane są właśnie przez mikroorganizmy obecne w ciele zwykłego człowieka. Na co dzień bowiem mikroby pomagają w procesach komórkowych i przemianie materii. Ale jeśli tylko równowaga w organizmie zostaje zaburzona, te same mikroby od razu wprowadzają nas w stan chorobowy. Z punktu widzenia Bernarda to kondycja żywiciela – nie siła mikroorganizmów – prowokuje większość chorób. Według jednej z plotek Pasteur na łożu śmierci miał wyznać: „Mikrob jest niczym. Liczy się tylko otoczenie".

Swoje wykształcenie medyczne zdobywałam właśnie w oparciu o teorię Pasteura. Wpajano mi na przykład, że choroba może zaatakować każdego o każdej porze. Nazywałam to teorią „łatwego celu", bo patrząc na to w ten sposób, choroba jawi się jako zwykły pech, a najlepszą metodą prewencji jest dążenie do tego,

by być narażonym na działanie jak najmniejszej liczby mikrobów dzięki stosowaniu dostępnych na rynku środków leczniczych. Filozofia ta wciąż stanowi podstawową zasadę współczesnej medycyny, a jej oddziaływanie widać również w hodowli zwierząt, gospodarce rolnej i produkcji żywności. O ile mycie rąk mydłem czy poddawanie osób poważnie chorych kwarantannie rzeczywiście pomogło w zmniejszeniu ryzyka rozprzestrzeniania się infekcji, to jednak problem okazuje się zdecydowanie bardziej złożony.

Moje doświadczenie z pracy w ogrodzie uświadomiło mi, że Bernard miał rację. Bo przecież uzdrowienie terenu pod uprawę – co w praktyce polegało na dostarczeniu mu większej liczby mikrobów, robaków i pluskiew – pozwoliło później przetrwać roślinom w starciu z czynnikami stresogennymi, takimi jak infekcje czy szkodniki. Teraz, nawet jeśli zaledwie parę metrów dalej pasożyty atakują ogródek sąsiada, ja śpię spokojnie, bo wiem, że moim roślinom nie grozi nic złego. Najefektywniejszą strategią okazało się bowiem zrezygnowanie z wypowiedzenia wojny szkodnikom. **Nauczyłam się, że to zrównoważona uprawa zapewnia roślinom najlepszą ochronę przed wyzwaniami, jakie stawia przed nimi natura**. To doświadczenie wpłynęło niespodziewanie na moją postawę lekarza. Swoje obserwacje ze świata roślin zaczęłam powoli wykorzystywać podczas pracy z dziećmi.

W mojej praktyce lekarskiej przekonałam się, że podobnie jak przy uprawie ogrodu, od zdrowia wewnętrznego środowiska dziecka zależy jego zdrowie zewnętrzne. Innymi słowy, na prawidłowe funkcjonowanie organizmu dziecka oddziałuje wiele różnych elementów świata przyrody. Dlatego też nie powinniśmy wychowywać dzieci w warunkach sterylnych, lecz zapewnić im takie środowisko rozwoju, które będzie jak najbardziej zróżnicowane.

Teoria o zarazkach ustawia je w opozycji do środowiska, a przecież uczymy się, że w dużej mierze to właśnie one, w swoich niezwykle różnorodnych i licznych koloniach, to środowisko tworzą. Aby utrzymać optymalne zdrowie, zarówno rośliny, jak i dzieci potrzebują kontaktu z pełną gamą różnych elementów (a nie ochrony przed nimi), takich jak: promienie słońca, prawdziwie świeża żywność, gleba, różnego rodzaju mikroby i inne żyjątka. Potrzebują także odżywienia, które zapewnia dobrej jakości jedzenie, bez toksyn i prosto z ogródka. To od tego zależy ich zdrowie.

CIAŁO UCZY SIĘ PRZEZ CAŁE ŻYCIE

Nasze organizmy nie są samotnymi wyspami. Zostaliśmy stworzeni po to, by stawiać czoła różnym wyzwaniom. A wyzwania te w rzeczywistości wiążą się w bezpośredni sposób z każdą interakcją ze światem natury – pożywieniem, brudem, mikrobami, zwierzętami czy ludźmi – a także z syntetycznymi chemikaliami, farmaceutykami, metalami ciężkimi itd. Nasze ciała to kompleksowe centra przetwarzania informacji, a w związku z tym każda interakcja stanowi dla nich kolejną porcję wiadomości, na podstawie których zdobywają niezbędną wiedzę. Każde, nawet najmniejsze wyzwanie uczy nasz organizm, jak powinien się zachować, gdy przyjdzie mu zmierzyć się z większymi przeszkodami. Dlatego właśnie zupełnie normalne (a nawet bardzo ważne) jest to, aby nasze dzieci miały stały kontakt ze światem zewnętrznym; aby od czasu do czasu dostały kataru, gorączki, kaszlu itd. Przejście tego typu łagodnych infekcji jest niezwykle istotne, bo od tego przecież zaczyna się trwający całe życie

proces zdobywania przez organizm informacji na temat świata i jego złożoności.

Nie wiedzieć czemu, straciliśmy wiarę w umiejętność naszego organizmu do samoleczenia. Zażywamy za to tony środków przeciwbólowych i antybiotyków, gdy tylko pojawią się pierwsze objawy, bo obawiamy się, że nasz organizm nie będzie wiedział, co robić. A paradoksalnie za każdym razem, kiedy zaburzamy działanie naturalnych mechanizmów obronnych naszego organizmu – nawet jeśli naszym pragnieniem jest go chronić – zmniejszamy jego zdolność samoleczenia. Organizm, który jest nieustannie osłaniany przed walką i pokonywaniem niegroźnych dolegliwości, może nie być przygotowany na zetknięcie się z groźniejszymi wyzwaniami. Dlaczego? Przecież jeśli chcecie, żeby wasze dziecko nauczyło się grać na skrzypcach, nie zapraszacie do domu kogoś, kto będzie ćwiczył za nie (i nie odganiacie dzieciaka od instrumentu za każdym razem, gdy chce coś zagrać!). **Pozwalanie dziecku na samodzielne pokonywanie drobnych chorób wzmacnia jego układ odpornościowy. Co więcej, dostarcza to organizmowi możliwości jasnej oceny, czy ma do czynienia z czymś łagodnym, czy bardziej niebezpiecznym; kiedy może spokojnie funkcjonować i pozwolić żyć różnego rodzaju mikroorganizmom, a kiedy podjąć z nimi walkę. To umiejętności, które są absolutnie niezbędne, by wasze dzieci mogły cieszyć się w życiu dobrym zdrowiem.**

Weźmy na przykład gorączkę. Tak bardzo boimy się nieprawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, że jego całkiem zdrową reakcję immunologiczną odbieramy jako coś z natury groźnego. Najbardziej chore dzieci, które widuję – na przykład te dotknięte przez ostre, przewlekłe choroby – bardzo rzadko dostają gorączki. I wcale nie jest to pozytywne zjawisko. Gorącz-

ka pomaga przecież wydalić z organizmu nieprzyjazne drobnoustroje i związki chemiczne. Organizmy tych dzieci po prostu nie są w stanie skutecznie odpowiedzieć na atak choroby. Nawet mój syn – mimo kaszlu i pojawiającego się często kataru – będąc maluchem, nigdy nie dostał gorączki. Po raz pierwszy wystąpiła ona u niego, kiedy miał siedem lat. I pamiętam, że byliśmy wtedy zachwyceni. Wiem, że to może zabrzmieć dość komicznie, ale cieszyliśmy się, że jego układ odpornościowy w końcu robi to, co do niego należy, a więc podejmuje walkę i pokonuje infekcję.

Oczywiście nie sugeruję tutaj, że kiedy dziecko zachoruje, powinno przez całą tę niedolę przejść bez niczyjej pomocy. Ale odgradzanie go od świata czy zakłócanie naturalnych reakcji jego organizmu nie jest rozwiązaniem. Dzięki tej książce poznacie sposoby na to, jak wzmocnić organizm i układ odpornościowy waszego dziecka i zwiększyć jego możliwości samoleczenia.

Gorączka: ciało wie, co robić, żeby wydobrzeć

Gorączka sama w sobie nie jest chorobą; to w rzeczywistości nasze remedium. Jest ona elementem kompleksowej aktywności zapalnej, jaką nasz organizm rozpoczyna w odpowiedzi na infekcję. Można ją więc określić jako naturalny „antybiotyk", bo podnosi wewnętrzną temperaturę naszego ciała do poziomu, który staje się nieprzyjazny dla atakujących nas drobnoustrojów. Jednak w ciągu ostatnich 30 lat wielu rodziców uwierzyło w to, że gdy tylko ich dziecko ma jakąś infekcję, na każdy rodzaj gorączki (a nawet wtedy, kiedy jej nie ma) powinni mu natychmiast zaaplikować lek przeciwgorączkowy – czyli taki, który obniży gorączkę – jak ibuprofen czy acetaminofen[14]. A według Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej (AAP) gorączki poniżej 40 stopni nie są szkodliwe dla organizmu. W rzeczywistości bowiem gorączka może wydatnie przyczynić się do tego, że dziecko

pokona infekcję znacznie szybciej[15]. Leki przeciwgorączkowe obniżają temperaturę celowo podniesioną przez nasz organizm i przeszkadzają w reakcjach, które mają prowadzić do naturalnego przezwyciężenia infekcji.

Oczywiście trzeba mieć na uwadze to, że gorączka odzwierciedla czasem bardzo poważne dolegliwości, kiedy dziecko czuje się bardzo źle i powinien je zbadać lekarz. W pozostałych przypadkach najlepszym wyjściem jest po prostu wspieranie układu odpornościowego dziecka i dbanie o jego komfort – na przykład poprzez zimne okłady, kąpiele w letniej wodzie itd.[16] Ja zalecam podawać dziecku syrop z dzikiego bzu, miód tymiankowy, herbatkę z lukrecją i dużo rosołu drobiowego z dodatkiem imbiru oraz grzybów maitake i kurek, a także korzenia traganka dla wzmocnienia odporności i skuteczniejszej walki z infekcją. Herbata albo nalewka z krwawnika pomogą natomiast wywołać pocenie się, które złagodzi gorączkę bez zakłócania naturalnej pracy układu immunologicznego. Ukojenie przyniesie również kubek herbatki miętowej lub kompres z gazy zanurzonej w zimnej wodzie z kilkoma kroplami naturalnego olejku miętowego.

BĄDŹMY (PRAWDZIWIE) ZDROWSI

Co to znaczy być zdrowym? Wielu ludzi określa zdrowie jako „stan wolny od chorób". Jednak zdrowie to coś więcej niż tylko brak choroby; to niezwykle dynamiczny związek pomiędzy nami – naszymi ciałami i umysłami – a światem, który nas otacza. Homeostaza to termin określający dążenie naszego organizmu do utrzymywania wewnętrznej równowagi poprzez normalizację funkcjonowania na każdej płaszczyźnie, niezależnie od czasu. Jest to wielka siła napędowa, która sprawia, że wszystko – od tętna przez poziom cukru we krwi po liczbę czerwonych krwinek – działa w równowadze z naszym otoczeniem. Jesteśmy bowiem zdrowi wtedy, gdy nasze środowisko wewnętrzne pozostaje

w harmonii ze światem zewnętrznym. Kiedy równowaga zostaje zachwiana, zaczynamy chorować. A jeśli choroba jest poważna, najprawdopodobniej nasz organizm sygnalizował nam już od jakiegoś czasu, że coś wymyka się nam spod kontroli.

Niestety, bardzo często sygnały, że z organizmem dziecka dzieje się coś niedobrego, nie są przez rodziców odbierane jako problem. Na przykład kiedy pytam: „Jak często w ciągu minionego roku państwa dziecko chorowało na uszy?", w odpowiedzi słyszę zazwyczaj: „Och, na pewno nie częściej niż inne dzieci. To normalne w tym wieku". Albo: „Jak często państwa dziecko robi kupkę?". „Cóż, normalnie, tak często jak inne dzieci". **Uważajmy: To, co wydaje nam się normalne, wcale nie musi takie być.**

Pewnego dnia przyszła do mnie inteligentna i urocza mama z pięcioletnią córeczką, która miała problemy z nauką. Kiedy zapytałam, jak wygląda stolec dziecka, kobieta rzuciła: „Och, cóż, normalnie". A wtedy mała wypaliła z entuzjazmem: „Mamo, ale ja zawsze jak robię kupkę, to zatykam toaletę!". Matka szybko odparła: „Myszko, przecież pani doktor nie musi tego wszystkiego wiedzieć!". Powiedziałam jej, że zależy mi właśnie na takich szczegółach. Po chwili okazało się, że rzeczywiście dziewczynka zatyka w domu toaletę, a matka nosi w torebce plastikowy nożyk, którym rozdrabnia kupkę dziecka, by uniknąć podobnej sytuacji, gdy idą do kogoś w odwiedziny. „To taka moja mała *super pooper*!", stwierdziła kobieta. Musiała nosić ze sobą nóż, którym przecinała stolec własnego dziecka, by przez przypadek nie zatkał komuś toalety, a mimo to określała ten stolec jako „normalny". Oto w jaki sposób potrafimy czasem usprawiedliwić stan zdrowia swojego dziecka – nawet sami przed sobą!

Często kiedy pytam rodziców, czy dziecko ma jakąś historię chorób, odpowiadają: „Nie". Dopytuję wtedy: „Na pewno? Oczy,

uszy, nos, gardło, płuca, serca, brzuch, skóra – nic?". „Nic, on prawie w ogóle nie choruje. Jest naprawdę zdrowy!". Staram się więc zgromadzić jakąkolwiek dokumentację medyczną, pytając, jak często dziecko przyjmowało do tej pory powszechnie stosowane lekarstwa, takie jak antybiotyki. „Cóż, parę razy… to normalne". Pytam zatem: „Normalne, to znaczy jak często?". „Hmm, może sześć-siedem razy w roku". „A krem sterydowy?". „Ach tak, przez całą zimę ma problem z egzemą". „A jakieś lekarstwa na alergię?". „Naturalnie, podajemy je dziecku wiosną i jesienią, bo zawsze ma wtedy kłopoty z oddychaniem". Tyle różnych medykamentów, ale dziecko jest „zdrowe". W taki właśnie sposób zatarliśmy granicę pomiędzy zdrowym a chorym. A przecież każda z wymienionych reakcji jest sygnałem, że z organizmem dziecka dzieje się coś niedobrego.

Nasze normowanie chorób przewlekłych u dzieci obejmuje już teraz wszystkie rodzaje problemów: powracające bóle głowy, egzemę, alergie, astmę, refluks żołądka, niepokój, depresję, wybuchowość czy skłonność do irytacji, ciągłe zapalenia skóry, „mrówki w gaciach", kłopoty ze snem, z nadwagą lub niedowagą. Nawet rodzicom, którzy nieustannie zmagają się z problemami zdrowotnymi swoich dzieci, zdarza się zaprzeczać, że mają do czynienia z „chorobą przewlekłą", dopóki objawy nie staną się na tyle poważne, że będą zmuszeni biegać po gabinetach lekarskich albo nawet oddać dziecko do szpitala. **Jakimś cudem schorzenia przewlekłe u dzieci – ze stale występującymi objawami, na które przepisuje się masę różnych lekarstw – traktuje się teraz jako coś normalnego**.

A jeśli wam powiem, że tego typu dolegliwości w żadnym wypadku nie są czymś „normalnym"? Że niektóre dzieci w ogóle nie

dostają infekcji uszu? Albo że zapalenia skóry takie jak egzema czy nawet pieluszkowa wysypka to sygnały, za pomocą których organizm – a szczególnie jelita – proszą o pomoc? Wbrew temu, co nam wmówiono, dzieci z egzemą nie urodziły się z wrodzonym niedoborem sterydów! ADHD nie jest niedoborem stymulantów. A zaparcia nie wiążą się z niedoborem leków na zaparcia. Każda z tych przypadłości oznacza bowiem to, że w organizmie dzieje się coś złego.

Żaden symptom nie pojawia się bez przyczyny. Czasem przyczyna pozostaje zagadką, ale przecież możemy zabawić się w detektywów i spróbować ją odkryć, pytając: „Co się dzieje? Jakie zmiany zaszły ostatnio u mojego dziecka? Co się na nie złożyło? W jaki sposób mogę pozytywnie wpłynąć na kondycję zdrowotną mojego dziecka?". Często chodzi tutaj o interakcję pomiędzy tym, co wewnątrz – wliczając w to geny – a tym, co nas otacza.

Symptomy rozregulowanego organizmu

Oto dwa najczęstsze sygnały, po których możemy poznać, że organizm naszego dziecka nie pracuje tak, jak powinien:

1. Dziecko zaczyna mieć problemy zdrowotne po kontakcie z jedzeniem, drzewami, kwiatami, czyli z podstawowymi elementami, pośród których ewoluowaliśmy przez tysiące lat. Kiedy coś znanego staje się na tyle nieznane, że organizm zaczyna traktować to jako potencjalnie śmiertelnego wroga, to znak, że nie funkcjonuje on w harmonii ze swoim środowiskiem.
2. Najbardziej fundamentalne i zarazem niezbędne do życia funkcje organizmu (a więc: jedzenie, oddychanie, wydalanie, spanie, bieganie, śmianie się, mówienie, myślenie, uczenie się, bawienie się i – co najważniejsze – leczenie się) wydają się zaburzone.

Zdrowe dzieci to odporne dzieci

Najlepszy dowód na to, że dziecko jest zdrowe, staje się jasny po tym, jak zachoruje. Po walce z takimi chorobami jak grypa zdrowe dzieci od razu powracają do normalności – zazwyczaj powinno im wystarczyć trochę odpoczynku, czasu i telewizji. Zanim się obejrzymy, zupełnie wracają do siebie i znów są aktywne, pełne zainteresowania i pozostają w takim stanie przez większość czasu.

Najważniejszym przejawem zdrowia jest bowiem „rezyliencja". Terminu tego używa się w biologii i ekonomii na określenie czegoś lub kogoś, kto posiada zdolność do podjęcia wyzwania, przystosowania się i przetrwania. Nazywana również charakterem, jest to ważna umiejętność, dzięki której jesteśmy w stanie mierzyć się z nieprzewidywalnością w świecie, w którym żyjemy – radzić sobie z mniejszymi lub większymi wyzwaniami, które na koniec czynią nas lepszymi i silniejszymi. Pamiętacie o homeostazie, tendencji naszego organizmu do trwania w równowadze? Zdolność utrzymania homeostazy przejawia się właśnie w ogólnej rezyliencji naszego ciała. A to wszystko dzieje się dosłownie na poziomie komórkowym w organellach zwanych mitochondriami. (Więcej na ten temat powiem troszkę później).

Na szczęście wychowanie radosnych, zdrowych i odpornych dzieci nie wymaga nadnaturalnych zdolności. Tak naprawdę to organizm – z całą swoją złożonością i zaawansowaniem działania – jest w stanie zrobić wiele za nas. Organizm został zbudowany tak, aby przejść przez wszystkie próby, na jakie wystawia nas życie: intensywne ćwiczenia, czasem brak snu, mikroby, a nawet niektóre toksyny. Odpowiednio odżywione dziecko, które ma stały kontakt ze wszystkimi elementami środowiska, staje się w naturalny sposób odporne.

vivante

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

ZDROWY BRUD

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.vivante.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/vivantepl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Księgarni internetowej**
www.TaniaKsiazka.pl