

Super intestinul

Un plan
de patru
săptămâni
pentru

4

- reprogramarea
microbiomului
- refacerea sănătății
- reducerea greutateii
corporale

Lifestyle

Traducere
din limba engleză
de Otilia Tudor

Dr. William Davis

▼

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DAVIS, WILLIAM

Superintestinul : un plan de patru săptămâni pentru reprogramarea microbiomului, refacerea sănătății și reducerea greutății corporale / William Davis ; trad. din lb. engleză de Otilia Tudor. - București : Lifestyle Publishing, 2023

Conține bibliografie
ISBN 978-606-789-359-5

I. Tudor, Otilia (trad.)

61

Această carte cu informații de specialitate nu este un manual de medicină. Informațiile oferite aici sunt menite să vă ajute să luați în cunoștință de cauză decizii referitoare la sănătatea dumneavoastră. Cartea nu este concepută a fi un substitut pentru niciun tratament prescris de medicul dumneavoastră. Dacă presupuneți că aveți o problemă de sănătate, vă rugăm să solicitați îngrijire medicală competentă.

Menționarea unor anumite companii, organizații sau autorități pe parcursul cărții nu implică recomandarea lor de către autor sau editor și nici faptul că aceste companii, organizații sau autorități recomandă cartea, autorul sau editorul ei.

Titlul original: *Super Gut: A Four-Week Plan to Reprogram Your Microbiome, Restore Health, and Lose Weight*, 1st Edition

Autor: William Davis, MD

Copyright © 2022, William Davis, MD. Authorized translation from the English language edition titled *Super Gut: A Four-Week Plan to Reprogram Your Microbiome, Restore Health, and Lose Weight* by William Davis, MD, published in the United States by Hachette Go. Traducerea în limba română este publicată prin acord cu Simona Kessler International Copyright Agency Srl, The Cooke Agency International Inc. și Rick Broadhead & Associates Inc.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2023 pentru prezenta ediție
Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-359-5

▶ **EDITORI:** Silviu Dragomir, Magdalena Mărculescu

▶ **DIRECTOR:** Crina Drăghici

▶ **REDACTARE:** Raluca Hurduc

▶ **DESIGN:** Alexe Popescu

▶ **DIRECTOR PRODUCȚIE:** Cristian Claudiu Coban

▶ **DTP:** Dan Crăciun

▶ **CORECTURĂ:** Dușa Udrea-Boborel, Cristina Teodorescu

CUPRINS

Introducere -----	9
--------------------------	---

Partea I

Capitolul 1: O catastrofă microbiană -----	23
Capitolul 2: Un microbiom pe care numai o mamă l-ar putea iubi -----	37
Capitolul 3: Fantomele microbilor trecuți-----	47
Capitolul 4: Fecalizarea Americii -----	64
Capitolul 5: Ai grijă de mucus! -----	79

PARTEA a II-a

Capitolul 6: SIBO: Franken-intestinul -----	97
Capitolul 7: SIFO — o junglă fungică-----	140
Capitolul 8: Învingerea Franken-intestinului: gestionarea SIBO și SIFO-----	161

Partea a III-a

Capitolul 9: O incursiune în sălbăticie -----	193
Capitolul 10: Puterea intestinului-----	226

Partea a IV-a

Săptămâna întâi: Pregătește solul-----	249
Săptămâna a doua: Recultivarea grădinii interioare---	275
Săptămâna a treia: Hidratarea și fertilizarea-----	288
Săptămâna a patra: Îngrijește-ți răsadurile de supermicrobi-----	301

Rețetele Programului „Superintestinul” -----	317
Programul „Superintestinul” — plan pe trei zile-----	380
Postfață: Bate-ți capul cu nimicuri -----	387
Mulțumiri -----	397
ANEXA A: Resurse -----	401
ANEXA B: Eradicarea Franken-intestinului -----	419
ANEXA C: Eradicarea H. pylori-----	427
Note -----	431

*Dr. Frankenstein: Știi, n-aș vrea să te simți stânjenit, dar sunt un chirurg destul de strălucit. Cred că te-aș putea ajuta în privința cocoșei.
Igor: Ce cocoșă?*

Tânăruț Frankenstein, 1974

În povestea lui Mary Shelley despre Frankenstein, prin experimente nebunești și o îmbinare grotescă a unor organe aduse la viață cu ajutorul electricității, doctorul Victor Frankenstein creează un monstru, nenatural și nu tocmai uman, o creatură cu o înfățișare înfiorătoare, care evadează și terorizează apoi satele din jur.

În viața reală, nimeni nu coase capete și brațe desprinse de trunchi și nici nu electrocutează organele la 220 de volți pentru a le readuce la viață. În schimb, în ultimii 50 de ani a avut loc o alchimie nefirească a sănătății umane, care a produs ororile medicale din zilele noastre, toate într-o epocă — după cum am crezut cei mai mulți dintre noi — de progres medical fără precedent. Prin urmare, este cu atât mai surprinzător faptul că universul de creaturi primitive, care își au domiciliul sub diafragma noastră, în spatele ombilicului, pe care

oamenii — și nici medicii noștri — nu l-au conștientizat, iese la lumină abia acum, dovedindu-se a fi un fenomen extrem de important pentru sănătatea umană.

În urmă cu 11 ani, în prima mea carte din seria *Wheat Belly*, am descris modul în care specialiștii în agricultură și fermierii au transformat grâul dintr-o plantă tradițională de 1,5 metri înălțime în una de 45 de centimetri înălțime cu tulpină groasă și multe semințe, transformare realizată în urma a mii de experimente genetice. Rezultatul final, modificat genetic, a produs într-adevăr culturi cu un randament ridicat, permițându-le fermierilor să obțină o recoltă la hectar mult mai mare decât cea obținută din tulpinile tradiționale, o creștere a randamentului care a asigurat hrana populațiilor din țările subdezvoltate afectate de foamete. Însă această nouă cultură a provocat și o serie de efecte neașteptate asupra oamenilor, variind de la stimularea apetitului până la convulsii provocate de disfuncții ale lobului temporal, seboree și o creștere cu 400% a incidenței bolii celiace. Diabetul zaharat de tip 1 și 2, anterior un fenomen rar, a devenit o afecțiune extrem de des întâlnită, iar oamenii, care obișnuiau să mănânce cât să supraviețuiască, s-au transformat într-o populație cu un apetit insașiabil. Consecințele consumului de grâu modificat genetic asupra sănătății sunt atât de distructive, atât de nenaturale, încât eu l-am denumit „Franken-grâu“.

Am descoperit că eliminarea Franken-grâului din alimentație aduce beneficii substanțiale sănătății, adesea cu impact major. Mii de oameni au reușit să piardă în greutate fără efort, iar sănătatea lor a înregistrat transformări pozitive, revenind la abdomenul plat pe care oamenii îl aveau în anii 1950 și eliberându-i de numeroase afecțiuni specifice epocii moderne. Un număr

substanțial de pacienți a mai raportat însă ceva: „Am slăbit 22 de kilograme fără să fac vreun efort și nu îmi mai este foame tot timpul. Nu mai sunt prediabetic și am putut renunța la două pastile pentru tensiune. Simptomele artritei reumatoide de care sufăr s-au îmbunătățit cu aproximativ 70% și nu mai am nevoie de tratamentul injectabil care mă costă câteva mii de dolari pe lună. Dar uneori mai am crize, așa că a trebuit să reiau administrarea de steroizi și Naproxen“. Cu alte cuvinte, eliminarea Franken-grâului din dietă și consumul suplimentelor nutritive pe care le-am recomandat, care au oprit evoluția unor afecțiuni, de pildă rezistența la insulină, nu au rezolvat pe deplin toate problemele de sănătate ale oamenilor. Unii oameni au raportat că au slăbit, de pildă, 15 kilograme, și ar mai fi fost nevoie să slăbească încă pe atât, însă pierderea în greutate a stagnat, în ciuda faptului că au făcut totul corect. Stilul de viață *Wheat Belly* includea anumite eforturi de recultivare a speciilor microbiene benefice care ne populează tractul gastrointestinal, adică microbiomul, dar mai lipsea ceva.

Comunitatea *Wheat Belly*, substanțială, internațională și entuziastă, a fost (și rămâne) o comunitate de *cooperare*, împărtășind experiențe și căutând soluții mai fiabile pentru eliminarea totală a problemelor de sănătate reziduale. Această comunitate, în fapt, reprezintă o enormă sursă de cunoaștere, cu sute de mii de oameni care caută răspunsuri la probleme comune. (Nu îți face griji: dacă nu ești familiarizat cu strategiile stilului de viață *Wheat Belly*, care, în ciuda neajunsurilor sale, este totuși destul de eficient, voi prezenta principiile sale în paginile care urmează, pe lângă introducerea unor strategii noi și eficiente, utile construirii unui superintestin.)

În ultimele decenii, în afara experienței *Wheat Belly*, un nou val de cercetări a arătat clar că o serie de dificultăți mentale și emoționale frecvente — cum ar fi depresia, izolarea socială, ura, anxietatea și tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD) — ar putea fi puse pe seama perturbărilor microbiomului intestinal. De asemenea, a devenit clar că anumite probleme de sănătate fără legătură între ele — precum obezitatea, afecțiunile autoimune și bolile neurodegenerative — ar putea fi, de asemenea, puse pe seama modificării mediului de viață al microbilor care locuiesc la adăpostul diafragmei noastre. Deoarece personal sunt interesat atât de îmbunătățirea sănătății și a performanței, cât și de scăderea dependenței oamenilor de sistemul medical, m-am întrebat dacă astfel de perturbări ale microbiomului ar putea explica persistența unor probleme de sănătate la persoanele care urmează tratamentele mele. Acest raționament logic m-a îndemnat să caut dovezi ale dispariției unor specii bacteriene din microbiomul omului modern. Și, într-adevăr, am descoperit câțiva candidați care, rearduși în intestinul uman, au produs îmbunătățiri impresionante asupra sănătății și chiar aspectului fizic.

Am mai constatat însă că dispariția câtorva microbi esențiali nu poate explica toate problemele medicale remanente. În rândul comunității mondiale *Wheat Belly* continuau să apară indicii ale unui fenomen mult mai amplu, pentru că unii oameni încă mai acuzau tulburări de somn, dureri articulare persistente — în ciuda ameliorărilor parțiale, datorate eliminării consumului de grâu și cereale —, precum și intoleranțe alimentare încăpățănate de care sufereau încă dinaintea începerii programului *Wheat Belly* și care nu dispăreau. De ce ar avea atât de mulți oameni intoleranță la niște

alimente de bază, cum ar fi roșiile, fasolea sau alunele? Explorând ipoteza că un microbiom perturbat ar putea fi unul dintre factorii acestor fenomene medicale, a devenit din ce în ce mai clar că voi găsi răspunsurile studiind universul microbial. Apoi progresul tehnologic, de pildă utilizarea unui dispozitiv compatibil cu sistemul android, care poate detecta producția de gaz microbial în respirație, m-a lămurit: misterul ar putea fi microbiomul.

Mi-am propus să descopăr modalități de folosire a puterii unui microbiom sănătos, care să nu se limiteze la sfatul obișnuit: „Ia un probiotic și consumă multe fibre“. Mi-am propus ca, pe lângă soluționarea afecțiunilor persistente, să găsesc și modalități prin care oamenii să-și poată întări sănătatea în scopul atingerii unor performanțe mai mari.

Sunt sigur, dincolo de orice îndoială, că stilul de viață modern a perturbat compoziția microbiomului gastrointestinal uman și că aceste dezechilibre microbiene sunt cauza problemelor remanente cu care se confruntau membrii comunității *Wheat Belly*, și nu doar ei.

Factorii stilului de viață modern, care ne perturbă ecosistemul interior, provoacă, de asemenea, apariția multor altor probleme de sănătate — niciun organism uman nu este imun la efectele acestui monstru pe care l-am creat, numit microbiom uman modern. Microbiomul strămoșilor noștri vânători-culegători sau cel al predecesorilor noștri din urmă cu doar 50 de ani era foarte diferit de microbiomul omului de azi. O combinație de factori asociați stilului de viață modern — de la alimente procesate la medicamente care blochează hiperaciditatea gastrică — a creat un intestin care aproape că nu mai este uman; este ceva ce eu

numesc „un intestin mutant, un Franken-intestin“ și este la fel, dacă nu chiar mai distructiv pentru sănătate decât Franken-grâul. Intestinul mutant provoacă adevărate orori medicale: de la sindromul colonului iritabil și constipație la colita ulcerativă și boala Crohn; de la sindromul ovarelor polichistice și cancerul de colon la depresie și disperare; de la izolare socială la tendințe sinucigașe. Toate acestea sunt efectele unui fenomen pe care l-am creat noi, în mod individual și colectiv: un haos microbial monstruos.

Acum trebuie să ne dăm seama cum reparăm daunele și cum revenim la ceva mai apropiat de natura umană. Din păcate, comunitatea medicală este prea slab echipată ca să facă față afecțiunilor provocate de un microbiom dezechilibrat, și cu atât mai puțin să le înțeleagă sursa. În loc să abordeze proliferarea speciilor bacteriene și fungice nesănătoase, responsabile de generarea emoțiilor negative, anxietății și tendințelor suicidare, medicii prescriu medicamente antidepresive și calmante care doar blochează simptomele. În loc să cartografieze localizarea microbilor „rebeli“ care stau la baza declanșării unor afecțiuni precum hipertensiunea arterială și fibrilația atrială, ei prescriu medicamente care scad tensiunea și suprimă ritmurile cardiace anormale. În loc să descifreze perturbările microbiene care influențează creșterea în greutate și declanșarea diabetului de tip 2, ei recurg la bypass gastric și tratamente medicamentoase care reglează în mod forțat glicemia. Aceste măsuri medicale convenționale greșite sunt însoțite, desigur, și de costuri considerabile și multiple efecte secundare. Sunt sigur că realizezi faptul că înțelegerea ravagiilor microbiene care afectează populația modernă va remodela întru totul conceptul de sănătate și boală. Soluțiile vor fi

și ele diferite — cu siguranță vom avea nevoie de alte instrumente decât cele pe care le putem obține prin tratamentele prescrise de medici.

Trebuie să reconstruim nucleul microbial al sănătății noastre pentru a ne elibera de boli și pentru a ne recăpăta tinerețea și calitatea vieții în general. Și știi ce? Beneficiile pe care le putem obține prin restabilirea echilibrului florei intestinale vor fi mult mai vaste decât o simplă pierdere în greutate, de exemplu, sau ameliorarea refluxului gastroesofagian. Aplicând strategiile pe care ți le voi împărtăși, te vei bucura, printre altele, și de o piele mai frumoasă, o vindecare accelerată și o mai mare empatie pentru semenii tăi — beneficii despre care probabil nu aveai habar că îți au originea în universul microbial interior. În primul rând, trebuie să restabilim ordinea în acest monstruos haos microbial pe care ni l-am creat, apoi îți voi arăta cum să-ți cultivi un superintestin.

la taurul de coarne

Dacă ai putea întreba un organism precum *Escherichia coli* (*E. coli*): „Care este scopul vieții umane?“, *E. coli* ar răspunde, desigur: „Scopul tău este să mă susții pe mine și confrății mei microbieni“. Deși tu crezi că viața are un scop mai înalt, din perspectiva colonului sau duodenului tău, ești doar o fabrică de microbi.

Toate vietățile de pe această planetă au un microbiom unic și individual: păianjeni sau țânțari, veverițe, păstrăvi sau țestoase. Tot astfel, și specia umană are un microbiom definitoriu, care diferă însă de la individ la individ. Dar practicile vieții moderne — ne procurăm hrana dintr-un magazin sau de la fast-food în

loc să o vânam sau să o culegem, ne spălăm la duș cu apă fierbinte în loc să facem baie într-un lac sau râu, luăm antibiotice pentru o infecție a sinusurilor în loc să ne întărim imunitatea — s-au adunat, provocând modificări dezastruoase în compoziția și distribuția microbilor pe care îi adăpostește corpul nostru.

Chiar dacă microorganismele care îți populează tractul gastrointestinal nu au nume sau adrese și nu îți pot aprecia pagina de Facebook, ele au un rol crucial în fenomene extrem de diverse, cum ar fi, de pildă, nivelul de optimism, aspectul pielii, nivelul de energie, empatia față de ceilalți sau viața sentimentală. Ele îți influențează ritmul de îmbătrânire și longevitatea. Trilioanele de vietăți bacteriene și fungice care locuiesc în tractul gastrointestinal joacă un rol major în filmul vieții tale. Chiar dacă ai obiceiuri sănătoase și nu suferi de afecțiunile comune ale erei moderne — cum ar fi diabetul și obezitatea —, micile creaturi care îți alcătuiesc microbiomul pot determina totuși dacă vei suferi de Alzheimer sau dacă vei sufla în 105 lumânări pe tortul aniversar, înconjurat de stră-strănepoți, cu capacitatea intelectuală și amintirile întâlnirii de marțea trecută intacte. Puține lucruri cu un rol atât de important sunt atât de anonime.

Nu cu mult timp în urmă se credea că microbii care populează corpul uman sunt importanți doar din cauza rolului pe care îl au în provocarea infecțiilor. Administrarea de antibiotice, care a făcut ravagii în echilibrul microbial al oamenilor în ultimul secol, dezvăluie faptul că o multitudine de microorganisme sunt, în fapt, necesare sănătății. Anumite specii bacteriene care locuiesc în tractul gastrointestinal, de exemplu, produc vitamine din gama B, cum ar fi acidul folic și vitamina B12, sporesc sentimentele de afecțiune față

de familie și prieteni sau stimulează vise intense și colorate în timpul fazei restauratoare a somnului REM, componente esențiale pentru sănătatea psihică.

Ne place sau nu, suntem cu toții influențați de aceste trilioane de creaturi microscopice anonime. Cine și-ar fi închipuit, fie și în urmă cu zece ani, că această colecție de microorganisme poate determina dacă vei dezvolta boala Parkinson, cât de repede îți se vindecă o rană sau dacă poți tolera slăbiciunile și ciudățeniile partenerului de viață? Gândul că aceste vieți microscopice ar putea face diferența între a scrie o carte care câștigă Premiul Nobel pentru Literatură și a împușca oameni într-o biserică e tulburător. Dar aceasta este puterea impresionantă a populației de microbi pe care o adăpostim, un univers viu care ne poate fi aliat sau inamic.

Din fericire, multe dintre problemele medicale care pot fi puse pe seama unui microbiom în dezechilibru pot fi anulate pur și simplu prin adoptarea unei diete mai sănătoase, abordând deficitul de nutrimente și restabilind speciile de bacterii sănătoase în tractul gastrointestinal după ce am învins microbii indezirabili. Dar ce ar putea face o persoană care, după ce a dobândit de-a lungul anilor un dezechilibru microbial total, se află în situația dezastruoasă de proliferare bacteriană și fungică excesivă și incontrollabilă? Toți factorii stilului de viață modern care perturbă microbiomul și permit proliferarea speciilor bacteriene și fungice nesănătoase în corpul uman, cele mai multe concentrate în tractul gastrointestinal, creează un fenomen numit „disbioză“.

Disbioza colonului, ultimul segment de 1,5 metri al tractului gastrointestinal, prezintă riscul unor afecțiuni precum colita ulcerativă și cancerul de colon. Dar

nu mai este un lucru ieșit din comun ca speciile de bacterii nesănătoase să avanseze din colon, unde viețuiesc în mod natural, spre ileon, jejun, duoden (porțiuni ale intestinului subțire) și stomac, o situație denumită „suprapopularea bacteriană a intestinului subțire“ (*small intestinal bacterial overgrowth* — SIBO). Dezechilibrul florei bacteriene care cauzează SIBO permite adesea și speciilor de fungi să prolifereze în mod similar și să avanseze în tractul gastrointestinal, pătrunzând în zone improprii, o situație numită „suprapopularea fungică a intestinului subțire“ (*small intestinal fungal overgrowth* — SIFO). Din păcate, și este mai degrabă o regulă decât o excepție, medicii nu reușesc să depisteze aceste situații „tratând“ doar bolile pe care le provoacă și care sunt manifestări, nu cauze. Pacienții cu SIBO nedepistat, de exemplu, suferă de afecțiuni greu de tratat, cum ar fi diverticulita, tiroidita Hashimoto sau cancerul de colon, și li se prescriu liste lungi de medicamente, fiind chiar supuși unor proceduri medicale serioase ca extirparea vezicii biliare sau intervenții chirurgicale pentru pierderea în greutate. Cu toate acestea, dacă SIBO și SIFO sunt depistate la timp și tratate — prin restabilirea echilibrului florei intestinale —, multe dintre afecțiunile cronice asociate vor dispărea datorită simbiozei sănătoase a universului microbial echilibrat.

Prin urmare, cheia este să știi să recunoști disbioza, SIBO și SIFO și toate simptomele și consecințele acestora, apoi să iei măsuri pentru a corecta aceste situații răspândite. Îți voi arăta cum să recunoști semnalele acestor afecțiuni, cum să le confirmi prezența și cum să le combați. Nu este totul o jale și-un prăpăd. Voi merge mai departe și-ți voi arăta cum duci programul de vindecare pe noi culmi, astfel încât să te poți uita în

oglindă și să fii mândru de ceea ce vezi, iar când mergi la medic, să îl lași fără cuvinte în fața sănătății tale și să poți, de asemenea, oferi răspunsuri tuturor celor care doresc să știe ce și cum faci să arăți atât de bine: suplu, ferm, musculos, cu o piele sănătoasă, hidratată, capacitate intelectuală performantă și un libido de invidiat. Conștientizarea și restabilirea ordinii universului tău microbial — schimbarea compoziției florei intestinale, stabilirea limitelor firești în care viețuiesc microbii și reducerea inundației de reziduuri toxice pe care le produc aceștia — vor declanșa un tsunami de beneficii, pierdere în greutate și efecte de întinerire.

Ne angajăm într-o călătorie care, cred eu, îți va permite să găsești răspunsuri la întrebările de care se lovesc și medicii care de obicei ignoră faptul că flora ta intestinală a pierdut microbi esențiali, dobândind o mulțime de specii dăunătoare în locul lor. În timp ce medicii vor continua să prescrie medicament după medicament pentru tratarea simptomelor unui microbiom dezechilibrat, să ofere sfaturi ineficiente — „Fă mai multă mișcare, mănâncă mai puțin“ — și să dea vina pe lipsa de voință, lăcomie sau gene proaste, tu vei învăța să recunoști și să manevrezi acest comutator microbial, plasându-te pe traiectoria către o sănătate excelentă.

Șterge praful de pe iaurtieră, anulează-ți programarea pentru injecții Botox și trage-ți un scaun, pentru că vom face o incursiune în lumea bacteriană, care îți poate schimba cursul vieții. Să începem prin a explica în detaliu cum și de ce s-au produs atât de multe lucruri rele în microbiomul uman.

PARTEA I



Elegia intestinelor

