
IDEALI

ORGANIZMO BŪKLĖ

10 dienų planas
idealiai žarnyno būklei
pasiekti

ROBYNNE CHUTKAN

Sofoklis



IDEALI ORGANIZMO BŪKLĖ

10 DIENŲ PLANAS, PADĖSIANTIS ATSIKRATYTI PILVO
PŪTIMO, IŠPLAUTI TOKSINUS IR IŠKRAUTI JŪSŲ
VIRŠKINIMO TRAKTE SUSIKAUPUSĮ BAGAŽĄ

Robynne Chutkan

Sofoklis

Vilnius, 2014

Turinys

<i>Įvadas.</i>	Didelis, išsipūtęs ir išpleręs: kaip atrasti idealią savo žarnyno būklę	11
----------------	---	----

I dalis. Virškinimas 101

<i>1 skyrius.</i>	Kas čia vyksta?	29
<i>2 skyrius.</i>	Vingiuotoji Veneros žarna	34
<i>3 skyrius.</i>	Spūstys virškinimo trakto greitkeliuose?	39
<i>4 skyrius.</i>	Reguliarumo ugdymas	50

II dalis. Kas tai galėtų būti?

<i>5 skyrius.</i>	Ar tai oras, kurį praryjate, ir dujos, kurias išleidžiate?	77
<i>6 skyrius.</i>	Sunkumai su mikrobiomu?	89
<i>7 skyrius.</i>	Nekviesti svečiai?	110
<i>8 skyrius.</i>	Kas vyksta su Jūsų hormonais?	121
<i>9 skyrius.</i>	Ar Jums buvo gera? Seksas ir pilvo pūtimas	132
<i>10 skyrius.</i>	Pilvas – storas ar išsipūtęs?	141
<i>11 skyrius.</i>	Ar tai galėtų būti celiakija?	157
<i>12 skyrius.</i>	Ar tai turi ką nors bendro su uždegimu?	170
<i>13 skyrius.</i>	O kaip dėl DŽS?	180
<i>14 skyrius.</i>	Gal Jūsų žarnynas pernelyg pralaidus?	202

15 skyrius.	Pernelyg saldu, kad būtų gerai?	208
16 skyrius.	Duobėtas virškinimo trakto greitkelis: gydome divertikuliozę	218
17 skyrius.	Išsiliejusi tulžis: pilvo pūtimas ir tulžies pūslė . .	230
18 skyrius.	Rimtas pilvo pūtimas	244

III dalis. Kelias į palengvėjimą ir puikią sveikatą

19 skyrius.	Valgymas siekiant idealios žarnyno būklės	255
20 skyrius.	Skysčių vartojimas siekiant idealios žarnyno būklės	267
21 skyrius.	Judėjimas siekiant idealios žarnyno būklės	278
22 skyrius.	Grožis ir pilvo pūtimas	287
23 skyrius.	Ideali žarnyno būklė per 10 dienų	304
	Idealios žarnyno būklės receptai	332
	Rodyklė	359

Išvadas

DIDELIS, IŠSIPŪTĖS IR IŠPLERĖS: KAIP ATRASTI IDEALIĄ SAVO ŽARNYNO BŪKLĘ

„IR KODĖL MAN TAIP PUČIA PILVĄ?“ TAI KLAUSIMAS, KURĮ VERSDAMASI gastroenterologijos praktika girdžiu beveik kasdien. Per savaitę padariau neblogą medicininę karjerą – nuo pagalbos ke- lioms pilvo pūtimo, ap sunkimo ir vidurių užkietėjimo vargina- moms moterims iki jausmo, kad tenka tvarkytis su įsisiautėjusia epidemija. Daugybę žmonių kamuoja kasdieniniai, nenumaldo- mi ir gyvenimo kokybę gadinantys simptomai, bet net ir tuomet, kai sutrikimai nėra tokie sunkūs, jie vis tiek vargina.

PILVO PŪTIMO PRIEŽASČIŲ DAUGYBĖ, NUO DAŽNŲ GERYBINIŲ būklių iki retų ir gyvybei pavojingų ligų. Kai kurios priežastys gali būti susijusios su tokiais Jūsų įpročiais, apie kuriuos galbūt net nesusimąstote. Tarkim, ar mėgstate kalbėti, kai Jūsų burna pilna? Tuomet galite prisiryti tiek oro, kad teks pakeisti suknelės dydį! Apie kai kurias iš šių priežasčių Jūs galbūt girdėjote, tačiau Jums reiktų daugiau informacijos – ar tikrai verta nerimauti? Ar celiakija ir glitimo netoleravimas yra tas pats? Kai kas galbūt Jus nustebins – jei išgersite antacidų skrandžio rūgštingumui su- mažinti, galite nebeužsisiegti savo džinsų užtrauktuko! Perskai- tę šią knygą sužinosite šiuos ir daugybę kitų dalykų, suprasite, ar Jūsų pilvo pūtimas susijęs su rimtomis problemomis... o gal Jums tiesiog stipriai pučia pilvą.

Jūsų vidinis gydytojas

Šioje knygoje derinami ir įprastinės, ir alternatyviosios medicinos požiūriai, išreiškiant daugiau intuicija ir sveiku protu paremtą požiūrį į problemas. Mes tikrai nenorime išgąsdinti Jūsų ir priversti griebtis nereikalingų procedūrų ar vaistų. Tiesiog norėtume paskatinti išsiaiškinti savo simptomų priežastis ir imtis tam tikrų naudingų strateginių veiksmų, kurių daugumą galbūt jau turite savo arsenale.

Tikiu, kad giliai po tuo informacijos antplūdžiu, kuriuo mus užverčia vartotojiškumą skatinanti rinkodara, slypi mūsų vidinis jausmas, pasakantis, ko iš tiesų mums reikia, kad būtų geriau. Šį vidinį balsą mėgstu vadinti „vidiniu gydytoju“. Suteikdama patikimos informacijos apie tai, kas virškinimo sistemai naudinga ir kas kenkia jai, ši knyga padės Jums atrasti tą giliai slypinčią balsą ir išsiugdyti savimone.

Šiuo metu jau žinoma, kad daugelį tų problemų, apie kurias dar prieš dešimtmetį sakydavome, kad „visos jos nuo nervų“, iš tiesų sukelia virškinimo trakto sutrikimai – pavyzdžiui, bakterijų suvešėjimas ar padidėjęs žarnyno pralaidumas. Tikrai nepatikėsiu tuo, kad milijonai moterų, kankinamų pilvo pūtimo, kurio priežastys neaiškios, yra „kvaištelėjusios“ ar „susinervinusios“. Pernelyg dažnai matau, kad mąstydami plačiau mes sugebame surasti ir problemų šaknis, ir išeitis. Norėčiau padėti Jums patikėti savo vidiniu gydytoju. Jei manote, kad kažkas ne taip, greičiausiai taip ir yra. Tik Jums reikia ieškoti tol, kol rasite tinkamą žmogų, padėsiantį išspręsti Jūsų problemas. Ir visai nebūtinai šis žmogus vilkės baltą chalata, o jo vardo kortelėje prieš pavardę piukuosis raidės Dr. Daug žinių aš gavau iš savo pacientų, mietybos, biofiziologinių metodų (angl. *biofeedback*), holistinės medicinos, natūraliosios medicinos, akupunktūros specialistų, ūki-

ninkų ir net savo jogos instruktoriaus. Tikiuosi, kad ši knyga bus Jūsų vadovas suvokiant tam tikrus vyksmus savo organizme ir pasiūlys Jums realius problemų sprendimo būdus.

Mano pažadas Jums

Daugybę laiko praleidau, iš vidaus stebėdama virškinimo traktą, aiškindamasi, kas negerai ir kodėl. Šioje knygoje Jūs rasite, mano manymu, svarbiausią informaciją, kuri išdėstyta taip, kad ją būtų „lengva suvirškinti“ (atsiprašau už tokį žodžių žaismą). Jei ko nors nežinau, atvirai sakau, kad nežinau. Jei manau, kad ko-čia nors praktika įtartina ar abejotina, taip pat apie tai parašau. Suteiksiu Jums informacijos apie tuos būdus, kurie mano pa-
cientams iš tiesų padėjo pagerinti savo virškinimo trakto būklę, įskaitant ir išsamų, mano dvidešimties metų praktika paremtą, 10 dienų planą idealiai žarnyno būklei pasiekti, juo naudoda-
miesi pagysite iš vidaus. Tūkstančiams moterų šis planas padėjo įtraukti pilvukus ir atsikratyti visų nepatogumų. Be to, daugybė jų ėmė džiaugtis dar ir energijos bei geros nuotaikos antplūdžiu! Šis lengvai įvykdomas integruotas metodas padės Jums pačiu sveikiausiu būdu atsikratyti pilvo pūtimo, išplauti toksinus ir iš-
krauti visą virškinimo trakte susikaupusį bagažą.

Šiuolaikinis pasaulis gali bauginti. Mes nerimaujame dėl aplinkoje esančių toksinų, vaistai gali kelti pavojų, o motušė Gamta sunkiai beatpažintų daugelį parduotuvėse išdėliotų mais-
to prekių. Tačiau likimo valiai paliktas žmogaus organizmas vis tiek išlieka stebuklu, turinčiu nuostabą keliančių gebėjimų atsi-
naujinti ir pagyti be išorinės pagalbos, ypač tais atvejais, kai ža-
linga praktika atpažįstama ir nutraukiama. Nuoširdžiai viliuosi, kad Jūs sugebėsite pasinaudoti šioje knygoje išdėstyta informacija, kad atrastumėte savąją idealią žarnyno būklę, ir kad aš Jus sutik-
siu ūkininkų turguje ar jogos užsiėmimuose, bet ne savo klinikoje.

Idealios savo žarnyno būklės atradimas

2004-aisiais aš ryžausi palikti erdvas akademines šventoves ir imtis privačios praktikos. Po to, kai Niujorke baigiau rezidentūrą, Džordžtauno ligoninė buvo mano pirmoji darbovietė, tačiau prabėgus beveik aštuoneriems metams medicinos praktika ligoninėje nebegalėjo duoti man ir mano pacientams atsakymų į visus rūpimus klausimus. Šiai įstaigai esu labai skolinga – mano karjera joje tiesiog klestėjo; išeidama galėjau pasipuikuoti šešiolikos puslapių suvestine, kurioje buvo surašyti išspausdinti straipsniai, skyriai knygose ir JAV bei Europoje skaityti pranešimai. Aš padėjau išugdyti daugiau nei trisdešimt gastroenterologų, turėjau kolegų, kuriuos gerbiau ir kuriais žavėjaisi, ir man labai patiko galimybė dėstyti. Mano uždarbis buvo daugiau nei geras. Mano profesinis gyvenimas tiesiog žydėjo, galėjau juo toliau džiaugtis, tačiau nesidžiaugiau. Praradau pasitikėjimą.

Bėgant metams, mano prioritetai palengva pasikeitė – technologiškai pažangių ligų diagnostikos ir gydymo metodų svarba pamažu nublanko, o svarbesni tapo jokiomis technologijomis nepagrįsti gyvenosenos pakeitimai, kurie padeda pirmiausia išvengti ligų. Man tapo sunku kalbant su pacientais ar paskaitose ir toliau tvirtinti, kad būtent kolonoskopija gelbsti gyvybes, taip perduodant farmacijos ir technologijų pramonės žinutes (nors kolonoskopija tam tikrais atvejais iš tiesų gelbsti), kartu neatiduodant duoklės ir tam, kuo aš įtikėjau: mitybos režimas ir gyvenosenos pakeitimai kur kas svarbesni virškinimo trakto sveikatai nei bet kokia procedūra, kurią galėčiau rekomenduoti. Filosofiniu požiūriu aš pajutau pusiausvyros trūkumą. Mane kur kas labiau domino integruotas ir holistinis požiūris į virškinimo sistemos ligas. Norėjau skleisti būtent tokias žinias, o mano kole-

gas domino technologinės naujovės. Jų misija ir požiūris nepasikeitė, bet manieji tapo kitokie.

Gastroenterologijos praktika taip pat pasikeitė ir vis labiau panėšėjo į verslą, kur pacientas buvo tiesiog vartotojas, o endoskopija – produktas. Daugybė gastroenterologų įsirengė savo endoskopijų kabinetus, teikė biopsinių mėginių patologinio ištyrimo paslaugas. Nors tokia praktika leido užtikrinti geresnę kokybės kontrolę ir glaudesnę bendradarbiavimą, tai kartu labai paskatino gydytojus atlikti daugiau nereikalingų procedūrų ir paimti daugiau biopsijų.

Kai kuriose ligoninėse gastroenterologams, kurie laiką leido atlikdami šias procedūras dažnai sveikiems ambulatoriniams pacientams, mokėdavo daugiau nei milijono dolerių per metus atlygį, o slaugytojos ir rezidentai, turintys kur kas mažiau patirties, rūpinosi sergančiais ir turėdavo priimti sprendimus dėl jų gydymo. Mano pažįstami gastroenterologai dažniausiai buvo žmonės, kurie tikrai nuoširdžiai rūpinosi savo pacientais, tačiau daugelis iš jų nustebindavo mane pernelyg dideliu atsidavimu šioms procedūroms. Aš savo pacientams norėjau ne tik atlikti tam tikras procedūras, bet ir suteikti tiek pat gyvybiškai svarbios informacijos – pavyzdžiui, apie tai, kad perėjimas prie augalinio maisto storosios žarnos vėžio riziką gali sumažinti perpus, o fiziniai pratimai ir dieta, ribojanti riebalus, gali apsaugoti nuo tulžies pūslės akmenų ir sumažinti rizikingų endoskopinių procedūrų, dėl kurių pacientus neretai tenka paguldyti į ligoninę ir dėl kurių vystosi kasos uždegimas, poreikį.

Kaip gastroenterologijos praktika atsidūrė tokioje situacijoje? Atsakymas – grynai ekonominis:

Kasmet JAV storosios žarnos vėžys diagnozuojamas maždaug 150 000 žmonių. Tai nemažas skaičius, o dažnai šios ligos galima išvengti.

Nuo 2001 metų „Medicare“, o pavymui ir kitos sveikatos draudimo bendrovės pradėjo apmokėti profilaktinės kolonoskopijos procedūras pacientams, neturintiems didelės storosios žarnos vėžio rizikos.

2008 metais Amerikos vėžio draugija pareiškė, kad kolonoskopija yra geriausias metodas storosios žarnos vėžiui diagnozuoti.

Visa tai buvo svarbūs laimėjimai ir gastroenterologams, ir pacientams, kuriems tapo prieinamas gerai patikrintas tyrimo metodas. Tačiau per pastaruosius dešimt metų:

Kasmet atliekamų procedūrų skaičius smarkiai išaugo.

Profilaktinės kolonoskopijos dabar duoda 65 procentus visų gastroenterologijos praktikoje uždirbamų pajamų, nepaisant to, kad storosios žarnos vėžys yra viena iš rečiausiai gastroenterologų diagnozuojamų ligų.

Profilaktinė kolonoskopija užtrunka maždaug 15 minučių. Apmokėjimas už tokią ambulatoriškai atliktą procedūrą maždaug 8–10 kartų didesnis nei 15 minučių trukmės gastroenterologo konsultacija. Visai nesunku apskaičiuoti ir suprasti, kodėl taip pasikeitė mano specialybės esmė. Ekonominiai svertai tiesiog neskatina spręsti problemų ar atlikti kitų tyrimų be endoskopijos.

Tuo pačiu metu, kai didėja paskatos gastroenterologams atlikti daugiau procedūrų ir praleisti mažiau laiko tiesiog kalbant su pacientais, keičiasi ir virškinimo sistemos ligų pobūdis. Vis daugiau matome ligų, nulemtų mitybos režimo, gyvenamos ar aplinkos veiksnių, o šių ligų gydymui reikia kur kas daugiau nei greitosiomis atlikta endoskopija.

Gera naujiena yra ta, kad vis daugiau gastroenterologų ima keisti savo praktiką taip, jog priimami sprendimai būtų labiau integruoti, mokyti pacientus apie dietos bei kitų prevencinių

priemonių svarbą, ieškoti alternatyvių diagnozių ir kartu atsakingai imtis endoskopinių procedūrų.

Tačiau visapusiškai pasirūpinti virškinimo sistema ne visuomet yra lengva ir paprasta. Reikia prisėsti ir pasikalbėti su pacientu apie tai, ką jis valgo ir kaip gyvena. Reikia gilintis į tokias sritis, kurios mums dar nėra gerai žinomos, taip pat sugebėti suprasti, kad mūsų alternatyviąją mediciną praktikuojantys kolegos irgi gali žinoti ir mokėti kai kurių naudingų dalykų. Tokia pacientų priežiūra priverčia išmokti daug to, apie ką nėra mokoma medicinos mokyklose ir ko mes negalime paliesti ar pamatyti savo endoskopais. Tenka:

Įgyti mitybos žinių, kad galėtume gydyti tokias būkles kaip glitimo netoleravimas ar kepenų suriebėjimas. Kiekviena iš šių būklių vargina maždaug 50 milijonų žmonių vien tik JAV.

Įsisąmoninti, kad tokios diagnozės kaip padidėjęs žarnyno pralaidumas, alergija maistui bei pilvo pūtimas tikrai egzistuoja ir nėra žmonių vaizduotės vaisius.

Permąstyti savo požiūrį į tokias būkles kaip dirglios žarnos sindromas ir suvokti, kad šis simptomų derinys reikalauja daugiau nei išrašytas receptas ir priklijuota etiketė „per daug streso“.

Atkreipti dėmesį į tai, kad nutukimas, kuris vargina du trečdalius populiacijos, mirties riziką padidina du kartus; padidėja ir tikimybė susirgti praktiškai visomis virškinimo sistemos ligomis.

Pasukti galvas ir matyti daugiau nei endoskopijos rinkinį, jei siekiama tinkamai pasirūpinti pacientu.

Dėl interneto kai kurie pacientai apie savo virškinimo sistemos sutrikimus žino daugiau už savo gastroenterologus, nors galbūt ir neturi įrankių bei žinių, tinkamų šiems sutrikimams gydyti. Todėl medicininio patarimo jie kreipiasi į savo jogos instruktorius, masažuotojus, gyvenamosios mokytojus bei socialinius

darbuotojus. Apsilankymai pas praktikuojančius alternatyviąją mediciną yra keturis kartus dažnesni nei apsilankymai pas tradicinę mediciną užsiimančius gydytojus, nors dažniausiai pirmųjų sveikatos draudimas neapmoka. Ir nors tradicinė gastroenterologija klesti tokiose srityse kaip sudėtingos procedūros bei sveikos populiacijos patikra, ji aiškiai atsilieka, suteikiant žmonėms tai, ko jiems iš tiesų reikia: patikimos informacijos, kaip pasiekti ir išlaikyti puikią virškinimo trakto būklę.

Gerai žinojau, kad šiuos gyvybiškai svarbius klausimus būtina aptarti su pacientais. Tačiau daugiausia laiko tekdavo praleisti atliekant procedūras ir išrašinėjant stiprius vaistus, turinčius įvairų šalutinį poveikį. Mano filosofija pasikeitė, todėl atėjo laikas pasikeisti ir praktikai.

Integruotas sprendimas

2004-aisiais, laukdamasi savo pirmojo vaiko ir iki pamatų remontuodama savo namus, ryžausi imtis nuosavos praktikos, kuri geriau atitiktų mano filosofiją ir integruotą požiūrį į virškinimo sistemos ligas. Norėjau ne tik pasirūpinti savo pacientų mityba, streso mažinimu bei fiziniu aktyvumu, bet ir laikytis tokių trijų principų:

1. Skirti pacientams pakankamai laiko, kad jų problemas galima būtų išsamiai išanalizuoti;
2. Tvirtai laikytis nuostatos, kad daugelis žmonių nėra išprotėję, net jei savo simptomus apibūdina ne visai racionaliai;
3. Pasižadėti ir tvirtai laikytis pažado mąstyti plačiau.

Nunešiau pareiškimą Džordžtauno ligoninėje, suradau idealias patalpas, susitvarkiau mokesčių dokumentus ir atidariau savo klinikos duris. Pavadinau ją Moterų virškinimo sutrikimų centru, nors vėliau paaiškėjo, kad ne tik moterims rūpi labiau integruoti virškinimo sutrikimų sprendimai, ir šiuo metu vyrai

sudaro maždaug 20 procentų mūsų pacientų. Likau savanoriškai dirbti Džordžtauno universitete ir vis dar ligininėje atlikdavau procedūras, nors jų skaičius buvo žymiai mažesnis nei anksčiau.

Palengva, bet užtikrintai pacientai atėjo.

Daugumą jų jau tyrė ir konsultavo labai kompetentingi gastroenterologai. Pas mane jie atėjo ne dėl to, kad būčiau protingesnė už visus; jie atėjo pasikalbėti ir pasisemti idėjų bei pasidalinti savomis mintimis apie tai, ką jie galėtų nuveikti, kad pagerintų savo virškinimo sistemos būklę. Mes išsamiai aptardavome jų simptomus, tyrimų rezultatus, mitybą ir stresą, taip pat galimus ryšius tarp visų šių dalykų. Ne visuomet turėdavau atsakymus į visus klausimus, bet paprastai žinodavau, kur jų galima būtų paieškoti.

Sukūriau integruotą praktiką, kurios nemaža dalis rėmėsi puikiais mano bendradarbių įgūdžiais: biofiziologinių metodų, integruotos mitybos, fizinių pratimų fiziologijos specialistų, taip pat psichologų, akupunktūros specialistų bei masažuotojų paslaugomis.

Toliau gydžiau sunkiai sergančius Krono liga ar opiniiu kolitu – tomis ligomis, kurios buvo mano sritis Džordžtauno ligininėje. Pamačiau, kad šiems pacientams taip pat labai padeda integruotas požiūris, apimantis mitybos pakeitimus ir streso mažinimą.

Nuo mokslinių straipsnių medicinos leidiniuose apie endoskopijas perėjau prie jogai, sveikatai ir moterims skirtuose žurnaluose spausdinamų straipsnių apie mitybos režimo ir gyvenamosios vidurinės klasės norint išvengti virškinimo trakto ligų arba jas gydant. Dabar nacionalinėse gastroenterologų konferencijose ėmiau skaityti pranešimus apie nutukimą ir gastroenterologijos praktikos ateitį, kai ši praktika aprėps maisto ruošimo kursus, biofiziologinius metodus, meditacijos seminarus ir fizinių pratimų sesijas, o ne tik endoskopines procedūras.

Buvau laiminga, galėdama savo įsitikinimus suderinti su profesine veikla ir didesnę auditoriją įtraukdama į tai, ką manau esant teisingiausiu keliu į virškinimo sistemos sveikatą. Nusprendžiau parašyti knygą ir pasidalinti tuo, ką išmokau bėgant metams – kaip pasiekti idealią žarnyno būklę, todėl su užsidegimu ėmiau dirbti prie knygos metmenų ir rankraščio.

Savo paskutinę kadencijos Amerikos gastrointestinalinės endoskopijos draugijos (AGED) valdyboje dieną pateikiau idėją apie visuomeninę organizaciją, kurios pavadinimas būtų „Žarnyno bėgikai“ (angl. *Gutrunners*), o paskirtis – gerinti žmonių virškinimo sistemos sveikatą šviečiant visuomenę apie sveikos mitybos ir fizinių pratimų naudą. Likau patenkinta, kai AGED sutiko būti šios organizacijos įkūrėja ir rėmėja bei skyrė lėšų organizacijai įkurti. Visuomeninė organizacija „Žarnyno bėgikai“ buvo įsteigta Merilende, o aš pasinėriau į naująsias šios organizacijos vykdomosios direktorės, bėgimo užsiėmimų direktorės ir rėmėjų paieškos grupės vadovės pareigas, organizuodama bėgimo varžybas nacionalinėse gastroenterologijos konferencijose ir susitikinėdama su galimais jų rėmėjais bei dalyviais.

Mano vyrui labai patiko kūrybinis procesas, kurio metu jis tiesiog nusiaubė namus, o paskui juos iš naujo atstatė, todėl pabaigę savo pirmąjį remontą mes iškart ėmėmės antrojo. Jis gilinosi į savo federalinio agento darbą dienomis, o vakarais mokydavosi doktorantūroje. Tuo metu mano mažoji dukrelė jau tapo maža nepasotinamai smalsia asmenybe, turinčia galybę klausimų bei savą nuomonę apie įvairiausius dalykus. Gyvenimas buvo be galo intensyvus, bet kupinas prasmingos veiklos, kuri man labai patiko.

Išsiderinimas

Paprastai būdavau pirmoji, kuri pamatydavo, kas nutinka, kai daugeliui mano pacientų sutrinka darbo ir gyvenimo pusiausvy-

ra, tačiau ironiška buvo tai, kad savo pačios gyvenime pavojaus signalų pastebėti nesugebėjau.

Nors veikla man teikė neapsakomą pasitenkinimą, dėl žymiai sumažėjusio Džordžtaune atliekamų pelningų procedūrų skaičiaus ir dėl to, kad dabartine savo praktika verčiausi viena (t. y. nebuvo nieko, su kuo galėčiau pasidalinti savo išlaidomis), mano pajamos sumažėjo.

Ilgas dienas praleisdavau savo klinikoje, o naktimis dirbau prie knygos, straipsnių ir bandydama nuo žemės pakelti „Žarnyno bėgikus“. Virpėjau iš susijaudinimo, kad pavyko įkurti organizaciją, pagrįstą tais principais, kuriais tikėjau, tačiau dabar buvau atsakinga už jos sėkmę, taip pat asmeniškai skolinga tą pinigų sumą, kurią AGED skyrė kaip paskolą penkeriems metams.

Mano dienotvarkė buvo tiesiog žvėriška ir užpildyta nuo 6 ryto iki vidurnakčio, tokį tempą buvo sunku išverti. Tingūs kasdieniniai pasibėgiojimai ir jogos užsiėmimai buvo nustumti į šalį. Dabar surasdavau laiko tik retoms beveik karinėms treniruotėms savaitgaliais, po kurių kitą dieną sopėdavo visą kūną ir kurios menkai tepagerindavo mano fizinę būklę. Dukra buvo mano gyvenimo džiaugsmas, tačiau bendrauti su ja visuomet trūkdavo laiko.

Užaugau valgydama šviežią, mano senelio ūkyje užaugintą maistą, o tėvų namuose kasdien buvo ruošiamas valgis, todėl šias tradicijas tęsiau ir savuose namuose. Bet dabar dažnai tekdavo valgyti pusgaminius, ir ne visuomet tai buvo sveikas maistas. Pietums paprastai pritrūkdavo laiko, be to, sušlamšdavau labai daug saldžių ir krakmolingų produktų, kad gaučiau greitai pasisavinamos energijos. Kartais net pusę savo kalorijų gaudavau su saldumynais. Pastebėjau, kad kuo daugiau cukraus suvartoju, tuo daugiau man jo norisi, ir suvartojamas kiekis labai išaugo. Negeriu kavos, todėl cukrus tapo mano kofeinu, sukeldamas

stiprius gliukozės koncentracijos, o kartu ir nuotaikos svyravimus, dėl kurių jaučiausi dar labiau pavargusi.

Be to, vakarais ėmiau gerti šampaną. Nei koledže, nei medicinos mokykloje, nei vėliau neišgėrinėdavau, tačiau gyvenimo tempui vis spartėjant ir stresui didėjant išgerti kelias taures po vakarienės tapo mano įpročiu. Mane labai traukė šampane esantis cukrus. Tačiau mano potraukį į saldumynus šampanas nuo vadžių paleisdavo dar stipriau, todėl dažnai greta šampano atsidurdavo ir saldus desertas. Dėl tokio vakarojimo ir cukraus pertekliaus kitą dieną siaubingai skaudėdavo galvą, akys būdavo apsiblaususios, o aš jausdavausi tiesiog išsekusi.

Taigi nors nuolat pamokslavau savo pacientams apie tinkamą mitybą, laisvalaikį, streso mažinimą ir fizinius pratimus, pačiai man sunkiai sekėsi laikytis savo pamokslų.

Gydytojau, pasigydyk pats

Niekuomet nesirgau jokiais rimtesnėmis ligomis, o paciente buvau tik tuomet, kai reikėjo gimdyti, todėl buvau visai nepasiruošusi tvarkytis su savo prasta sveikata, kai jos būklė pablogėjo. O kadangi vis dar laikiau save sveiku žmogumi, turinčiu sveikus įpročius, praėjo šiek tiek laiko, kol supratau, kas vyksta.

Pirmą kartą gyvenime man ėmė pūsti pilvą ir atsirado vidurių užkietėjimas. Kuo toliau, tuo viskas blogėjo: naktimis man nuolat niežėdavo išangę ir tai tiesiog vedė iš proto. Iš pradžių galvojau, kad niežėjimą sukelia hemorojus, tačiau kruopšti apžiūra parodė, kad diagnozė buvo neteisinga. Tuomet pamaniau, kad tai spalinės, kadangi niežėjimas naktimis šiai ligai labai būdingas, tačiau ir tai pasirodė netiesa.

Kiti man atsiradę simptomai buvo rožiniai arba raudonieji spuogai (kuriuos palaikiau paprastaisiais spuogais), lėtinė prienosinių ančių infekcija, nuovargis, apsiblausęs mąstymas, tam-

sūs ratilai po akimis, retėjantys plaukai, maisto netoleravimas (ypač pieno produktų ir riešutų) ir stiprus kūno kvapas. Žinojau, kad pastarasis simptomas yra subjektyvus, bet anksčiau net ir nubėgusi 15 kilometrų ar po 90 minučių trukusių intensyvių jėgos užsiėmimų aš prakaituodavau stipriai, tačiau be jokio nemalonaus kvapo.

Atrodžiau ir jaučiausi siaubingai. Nepaisant visų mano žinių, o gal kaip tik dėl jų (pasąmoningas įtikėjimas, kad serga visi kiti, tik ne jie, būdingas daugeliui gydytojų), praėjo net keli mėnesiai, kol aš suvokiau savo diagnozę. Man labai sutriko bakterinė pusiausvyra – tai vadinama disbioze. Mano krakmolingas, saldus maistas, piktnaudžiavimas desertais, šampanas vakarais, fizinio aktyvumo stoka ir dangaus aukštumas siekiantis streso lygis išderino subtilią „gerųjų“ ir „blogųjų“ žarnyno bakterijų pusiausvyrą, ir aš pajutau netikėtas šio reiškinio pasekmes. Ne itin sveika mityba ir gyvensena sutrikdė biocheminius vyksmus mano organizme ir tai pasireiškė ir iš vidaus (pilvo pūtimu ir vidurių užkietėjimu), ir iš išorės (raudonaisiais spuogais ir plaukų išretėjimu). Po eilinio nesaikingo pasmalžiavimo cukrumi mano veidas tiesiog degdavo nuo pražydusių raudonųjų spuogų, o išangės niežėjimas dėl suvešėjusių mieliagrybių tapdavo tiesiog nepakenčiamas. Plaukų kuokštai vis dažniau užkimšdavo nutekamuosius vamzdžius, o aš nuolat jausdavausi išsekusi.

Nors mano patiriami simptomai iš pažiūros atrodė labai įvairūs ir visiškai nesusiję tarpusavy, visus juos sukėlė disbiozė, išskyrus apsiblaususį mąstymą ir didžiulį nuovargį, kurie, kaip paaiškėjo, buvo juntami dėl glitimo netoleravimo.

Idealios savo žarnyno būklės atradimas

Nors prarasti savo sveikatos būklės kontrolę buvo ypač nemalonu, vis dėlto ši patirtis buvo ir vertinga, ir prasminga. Mano

pačios organizmas patvirtino tuos sunkiai priimtus sprendimus dėl medicininės praktikos ir išryškino daugybę dabartinės gastroenterologijos praktikos trūkumų. Disbiozės endoskopinėmis procedūromis neįmanoma nei diagnozuoti, nei pagydyti. Tai viena iš tų diagnozių, kurias galima nustatyti tik kruopščiai surinkus asmens anamnezę (duomenis apie sveikatos būklę) ir kuri nustatoma tik remiantis gebėjimu surasti sąsajas tarp daugybės iš pirmo žvilgsnio visai nesusijusių simptomų. Tai būklė, kurios, taikant įprastinius diagnostikos metodus, labai lengva nepastebėti ir viską nurašyti nerimo sutrikimams ar stresui.

Šioje knygoje apie disbiozę ir apie tai, kaip ją atpažinti ir gydyti, Jūs sužinosite kur kas daugiau. Tokia patirtis man suteikė dar daugiau ryžto. Labiau nei bet kada anksčiau esu įsitikinusi, kad ateities medicina priklausys nuo gydytojų noro išklaustyti, rekomenduoti tinkamą mitybą ir fizinės būklės gerinimą, siekiant stiprios sveikatos bei gebėjimo mąstyti plačiau, o ne nuo priežodžiais virtusių receptų bei procedūrų. Tokios su gyvenimu susijusios būklės, kaip disbiozė, gali ypač pabloginti gyvenimo kokybę, tačiau standartinių procedūrų metu jų diagnozuoti neįmanoma. Tai nauja virškinimo sutrikimų rūšis, kuri šiandieniniame pasaulyje labai paplitusi. Disbiozė ir kiti sutrikimai, pavyzdžiui, alergija maistui, padidėjęs žarnyno pralaidumas, parazitinės infekcijos, mieliagybių suvešėjimas, glitimo netoleravimas ir daugybė kitų negalavimų, pacientams, kuriems šios ligos nėra diagnozuojamos, gali sukelti didžiulį nusivylimą ir abejones pačiais savimi, nes jie trypcioja patamsyje ir neranda atsakymų į savo klausimus.

Net ir po to, kai suvokiau savo simptomų priežastis, reikėjo tam tikro laiko įvykdyti konkreitiems pakeitimams, nuo kurių pasijutau geriau. Nors didelę mano raciono dalį sudarė daržovės ir vaisiai, išsivysčiusi priklausomybė kai kuriems nelabai svei-

kiems produktams buvo stipriai įsišaknijusi ir jos nebuvo lengva atsikratyti. Aš ir toliau eksperimentavau su glitimu, vengdama jo kelias dienas, o tuomet vėl suvalgydama bandelę vien tik norėdama pasižiūrėti, kas gi nutiks. Visuomet vėl atsirasdavo apsilblausęs mąstymas ir intensyvus nuovargio jausmas. Visą savaitę aš nesunkiai išvengdavau desertų ir alkoholio, tačiau savaitgaliais ir vėl atsiduodavau šiems malonumams, už kuriuos tekdavo sumokėti tam tikrą kainą – ištvirti sustiprėjusius simptomus ir ne pačią geriausią savijautą.

Galų gale man padėjo visiškas atsisakymas tų maisto produktų, kurie, mano žiniomis, sukeldavo simptomus ir pablogindavo sveikatą. Atpažinti tokius produktus buvo visai nesunku: jų pavartojusi jausdavausi siaubingai, tie patys produktai buvo ir daugelio mano pacientų virškinimo sutrikimų priežastis. Atrodė, kad pamažu pokyčius įgyvendinti lengviau, tačiau iš tiesų taip nėra dėl to, kad reikia tam tikro laiko, kol pajunti tų pokyčių įtaką simptomams, tad žmonės dažnai pasiduoda. O štai iš savo patirties su pacientais žinojau, kad griežtų mitybos pokyčių pasekmės fiziškai pajuntamos per maždaug 10 dienų, per tą laiką prisitaikoma ir psichologiškai. Priklausomybės nuo cukraus ar kitų angliavandenių nutraukimo simptomai ryškiausi pirmąją savaitę, o vėliau jie nebe tokie intensyvūs. Kadangi pati perėjau tą įpročių keitimo procesą, galėjau geriau suprasti ir savo pacientus, darančius tą patį.

Idealią savo žarnyno būklę atradau atsikračiusi GAS: glitimo, alkoholio ir saldumynų. Taip pat sulėtinau tempą ir namie, ir darbe, ir vėl atnaujinau tuos sveikus įpročius, kurie anksčiau padėjo man išlaikyti puikią sveikatą. Vakaraus kompaniją man palaikydavo nebe šampanas, o žalieji kokteiliai, naujasis mano pasigardžiavimo objektas būdavo keli gabalėliai juodojo šokolado. Ryte turėdavau daugiau energijos, todėl galėjau vėl atnaujinti

bėgiojimą ir jogos užsiėmimus, o dukra tapo mano vyriausiuoju virėju, kai mes kartu leisdavome laiką virtuvėje ruošdamos sveikus valgius.

Padedant geriesiems probiotikams, tokiam lapinių kopūstų kiekiui, kurio, rodos, niekuomet nebūčiau įveikusi anksčiau, reguliariai mankštai ir atsikračius GAS, disbiozė ir visi jos simptomai palengva praėjo, o aš vėl atrodžiau bei jaučiausi sveika ir stipri. Dabar kartkartėmis leidžiu sau pasimėgauti desertu, raguoliu ar šampano taure, bet šiaip visuomet atidžiai stebiu, ką valgau, tad mano mityba, taip pat ir gyvenimas, yra puikiai subalansuoti ir kupini džiaugsmo.

Kelionė tęsiasi... kartu.

Ideali žarnyno būklė iš tiesų yra tarsi kelionė, o ne jos tikslas, ir aš nuolatos stengiuosi pajusti, kas man geriausiai tinka ir kada geriausiai jaučiuosi. Mano numatytų darbų sąrašė vis dar daug punktų, tarp kurių – pasigilinimas į jogą, „Geležinio žmogaus“ triatlono įveikimas, paeksperimentavimas su veganiška dieta, savo gastroenterologijos praktikos perkėlimas į ūkininko fermą ir išmokimas groti gitara. Tačiau aš labai vertinu tai, ką pasiekiau iki šiol, taip pat tą puikią sveikatą, kuria šiandien džiaugiuosi. Mes gyvename skirtingai, tačiau kenčiame panašiai. Nuoširdžiai tikiuosi, kad jei kenčiate dėl pilvo pūtimo ar kokių nors virškinimo sutrikimų, šios knygos puslapiuose atrasite savo idealią žarnyno būklę.



Daugelis iš mūsų susiduria su problema, kai užlipus ant svarstyklių paaiškėja – jos rodo keliais kilogramais daugiau nei prieš porą dienų. Arba vargais negalais spraudžiamės į džinsus, nors prieš savaitę jie puikiai tiko. Kokios priežastys lemia tokius nemalonius pokyčius? Kodėl taip pučia pilvą? Atsakymų į šiuos klausimus dažniausiai ieškome internete ir išsigąstame, kad priežastis gali būti labai rimta, pavyzdžiui, laktozės netoleravimas arba alergija maistui. Tačiau nevertėtų be reikalo baimintis. Knyga „Ideali organizmo būklė“ paprasta ir suprantama kalba paaiškins, nuo ko pučia pilvą, kodėl šis reiškinys būdingesnis moterims, ir pasiūlys efektyvius sprendimus, kaip pasijauti geriau, ką valgyti ir ko vengti, kad organizmas būtų sveikas.

Knygoje taip pat aptarsime:

- Kas sudaro sveikos virškinimo sistemos pagrindą ir kodėl jis toks svarbus.
- Kokios dažniausiai pasitaikančios nedarnaus žarnyno priežastys.
- Požymius, kurie padės atpažinti rimtas ligas, kai reikia gydytojų pagalbos.
- 10 dienų planą, kuris padės išvalyti sukauptą bagažą ir atkurti idealią žarnyno būklę.

Viena žymiausių Amerikos gastroenterologų daktarė Robynne Chutkan padės sukaitojoms jaustis sveikoms, lieknoms ir kupinoms energijos!

www.sofoklis.lt

