

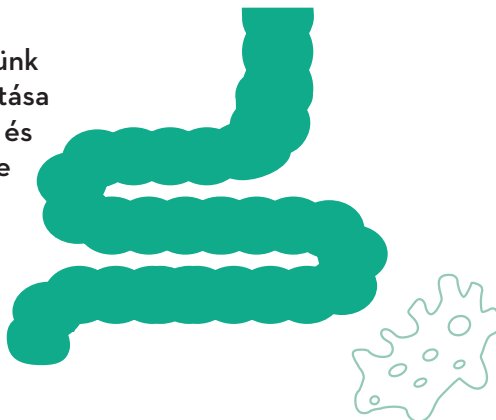
DANNY DE LOOZE

AMIRŐL A BELEINK MESÉLNEK

DANNY DE LOOZE

AMIRŐL A BELEINK MESÉLNEK

Bélrendszerünk
bámulatos hatása
az agyunkra és
a testünkre




TYPOTEX

© 2023, Lannoo Publishers. For the original edition.

Original title: *Wat onze darmen ons vertellen. Het wonderlijke verhaal van je gut en de impact op je brein en je lijf*. Translated from the Dutch language.
www.lannoo.com

Hungarian translation © Bérczes Tibor, 2025

Hungarian edition © Typotex, Budapest, 2025

Engedély nélkül semmilyen formában nem másolható!

ISBN 978 963 493 332 8

Lektorálta: Kun Ádám

Kedves Olvasó!

Köszönjük, hogy kínálatunkból választott olvasnivalót!
Újabb kiadványainkról, akcióinkról a www.typotex.hu
és a facebook.com/typotexkiado oldalakon értesülhet.

Typotex Kiadó

Alapította Votisky Zsuzsa, 1989

A kiadó az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók
és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Németh Kinga

Felelős szerkesztő: Brunner Ákos

Szerkesztette: Tűrk Rita

Olvasószerkesztő: Kővári Bettina

Tördelés: Szalay Éva

A borító és a kötetterv az eredeti kiadás felhasználásával készült.

Nyomta és kötötte: OOK-PRESS Nyomda, Veszprém

Felelős vezető: Szathmáry Attila

TARTALOM

BEVEZETÉS

Mitől lett hirtelen olyan szexi a bélrendszer?	11
Legpompásabb szerveink	12
Megelőzés	14
Hogyan lett szexi a szégyellnivaló?	16
A kaka hatalma	19
A teljes paletta	22

1. FEJEZET

Az emésztés művészete	25
Nyitány: amit eszünk	26
Utazás a beleinkben át: a szájától a vécécsészéig	30
Egy pillantás a bilibe: a széklet	41

2. FEJEZET

Miről árulkodik a bélflóránk?	49
A beleinkben lévő baktériumok	50
A jó kezdet félsiker	52
<i>Gut-brain axis</i> , avagy a bél-agy tengely	57
Vegyük észre a fát is, ne csak az erdőt!	63
Eltérő mikrobiom: a tyúk vagy a tojás?	69
Székletátültetés	71

3. FEJEZET

Miről árulkodik a has?	75
Sav	76
Nyelési problémák	84

Böfögés	89
Csuklás	91
Hányás	93
Gyomorfájás	96
Hányinger	103
Puffadás	105
Akut hasfájás	111
Krónikus hasfájás	117
Székrekedés	121
Hasmenés	124
Vérvesztés	127
Nyálkavesztés	128
Vastagbélpolip és vastagbélrák	132

4. FEJEZET

Amit a belek nem viselnek el	139
A divatokról, a marketingről és a félreértésekről	140
Mi a különbség az intolerancia és az allergia között?	144
Milyen intoleranciákat ismerünk?	152
Irritábilisbél-szindróma	157
Cöliákia, avagy a gluténintolerancia	167

5. FEJEZET

Amit inkább nem mesélünk el a hasunkról	175
Sürgősen vécére kell menni	177
A sztómás betegek	179
A gyakori szellenthethnék	181
Anális panaszok	185
Inkontinencia	193

6. FEJEZET

Hogyan hallhatjuk meg a belek szavát?	199
Túlsúly	199
Dohányzás	200
Alkohol	200
Gének	201
A vastagbélrák: menjünk el a kötelező szűrővizsgálatra!	202
Rostokkal az egészségért	206
A mozgás (mi) mindenre jó	211
A kikapcsolódás és az alvás	212
Jól ül? A helyes testtartás székletürítéskor	213
A léböjtkúra és a méregtelenítés értelmetlensége	213
Fantasztikusan erjesztett?	215
Csak óvatosan az antibiotikumokkal!	216
Mi a helyzet a probiotikumokkal?	216
 ZÁRSZÓ	
Miről árulkodnak a beleink	219
 Irodalom	225
 Tárgymutató	235



*Néhai szüleim, Hilda Quatacker és Roger de Looze
emlékének, akik minden lehetőséget megadtak nekem.*

Ezeket én tőlem telhetően meg is ragadtam.

Milyen büszkék lettetek volna rám!

Korai halálotok életem legszomorúbb eseménye.



BEVEZETÉS

MITŐL LETT HIRTELEN OLYAN SZEXI A BÉLRENDSZER?

Ha az Amazon keresőjébe begépeljük, hogy *books about gut health*, találatok ezrei jelennek meg. A könyvtári katalógusban az egészséges *bél* címszó alatt több mint negyven címet találunk. A belga adatbázisban a „Mit kedvelnek a beleid?”-tól a „Hogyan ehetsz ismét egészségesen?”-ig bélrendszerrel foglalkozó cikkek százaira bukkanunk az elmúlt évekből. Vagy mekkora bestseller lett „A kakidoktor” című holland könyv! És akkor még nem beszéltünk a tudományos publikációkról. Napjainkban a tudományos folyóiratok, az újságok és a világháló szinte ontják magukból a belekről, a bélrendszer egészségéről és a mikrobiomról szóló cikkeket – amikor harminc évvel ezelőtt erre a pályára léptem, ennek még csak jelei sem voltak!

Amikor a nyolcvanas években szakirányt kellett választanom, tudtam, hogy orvosként a lehető legátfogóbb tudást és képességeket kívánó területen szeretnék dolgozni. Tulajdonképpen az volt a terv, hogy háziorvos leszek, de amikor lehetőség nyílt a szakosodásra, az általános belgyógyászat tűnt a leglogikusabb lépésnek. Aztán amikor ismét választás elé kerültem, mondhatni, adta magát a gasztroenterológia, az a szakterület, amely a nyelőcsőtől a gyomorig, a vékony- és a vastagbél-től a végbélnyílásig terjed, és magába foglalja a májat, az epehólyagot és a hasnyálmirigyet is. Számomra ez tűnt az egyik legnagyobb kihívást jelentő szakterületnek (de melyik szakember nem gondolja ezt a maga munkájáról?), mivel ötvöződik benne a gondolkodás és a cselekvés. A gyakorlat mindezt vissza is igazolta.

Ezen a területen kulcsfontosságú a páciensekkel folytatott kommunikáció, hiszen egyfajta detektívként keressük a tüneteik okát. „Doktor úr, már jó ideje fáj a hasam”, hangzik el újra meg újra a panasz. Ez a kiinduló pont, és csak akkor juthatunk el a probléma gyökeréig, ha a megfelelő kérdéseket tesszük fel. Csak akkor tudunk diagnózist felállítani, ha megtaláljuk az összegyűjtött információk közötti kapcsolódásokat.



Ehhez néha igénybe vesszük az endoszkópiát, az információgyűjtésre alkalmas technikai eljárást. Az endoszkóp egy hosszú, vékony cső, amelynek a végén egy lámpa és egy apró (biztonságos) kamera van. A szájon át eljutunk vele a nyelőcsőbe és le, a gyomorba, vagy a végbélnyíláson keresztül bepillantunk vele a belekbe. Higgyék el nekem, hogy aki egyszer szemügyre veszi belülről a belet, azt elbűvöli ennek a szervnek a szépsége! De ez nemcsak a legszebb szervünk, hanem...

Legpompásabb szerveink

A keleti orvoslásban a has a lélek lakhelyének számít. A „hara” japán fogalom, amely egyrészt ’hasat’, de sokkal inkább ’a szellemi és testi erő központját’ jelenti. A nyugati kultúrában viszont a has sokáig csak azt a helyet jelentette, ahol az emésztés zajlik, és ahol felszívódik a táplálék. Én magam igen gyakorlatiasan gondolkodom, így nem szoktam a lélekről áradozni, az emésztéssel kapcsolatban viszont annál líraibb tudok lenni. Számomra a belek a legszebb és legizgalmasabb szervek.

Ezt most minden túlzás nélkül állítom. Én nem úgy tekintek a belekre, mint valami hulladékcsőre, ahol gusztustalan betegségek alakulnak ki. Korántsem, sőt meggyőződése, hogy ezek a legpompásabb szerveink, és nekik köszönhetjük, hogy élvezni tudjuk a sok finomságot az ételeinkben és az italainkban. A belek feldolgozzák és felszívják a tápanyagokat, hogy üzemanyagot biztosítsanak a szervezetünk többi része számára. Enélkül nem tudna növekedni és fejlődni a test egyetlen része sem. A beleink létfontosságúak az immunrendszerünk és az ellenálló képességünk szempontjából. És persze a „salak” kiválasztása is fontos feladatuk. (Egyébként nem túl szerencsés salaknak nevezni azt, ami az ételből megmarad, a vizet és főként a bélbaktériumokat, még akkor sem, ha néha nem a legkellemesebb a szaguk.)

Minél jobban megismerjük és megértjük, milyen folyamatok játszódnak le a belekben, annál nagyobb tiszteletet érzünk irántuk. És minél nagyobb a tudásunk, annál inkább kezünkbe vehetjük az irányítást, és annál proaktívabban járulhatunk hozzá mind az emésztéshez, mind a belek egészségének megőrzéséhez. Ez volt az egyik legfontosabb motivációm, amikor belevágtam ebbe a könyvbe.

Társadalmunk már régóta nyíltan beszél az olyan témákról, mint a szex és a mentális egészség. A székletürítésről viszont nemigen tudunk gátlások nélkül beszélni – ez volna talán az egyik utolsó tabu? Nálam, a rendelőben általában nincs ezzel gond, ami persze természetes, hiszen a munkámnak az is része, hogy rákérdezzek, megy-e a páciens hasa, vagy többet szellent-e a kelleténél. Más kontextusban azonban már problémásabb a dolog. A közgondolkodásban úgy állnak hozzá az emberek, hogy az ürítés, és minden, ami azzal valahogy összefügg, illetlen dolog. Az emésztést kissé kínos testi funkcióként kezelik, amelyről nem szabad beszélniük. Udvariasságból, szégyenből vagy társasági illemből kerüljük ezt a témát. Természetesen értem a szégyent, amikor valaki arra kényszerül, hogy hirtelen távozzon egy megbeszélésről, mert kínzó hasgörcsök gyötrik. Vagy a boltban megérzi, hogy hasmenése lesz, de nem tud végére menni. Mégis fontos, hogy ezekről a kérdésekről

különösebb szégyenérzet nélkül tudjunk beszélni, hisz ma már tudjuk, mennyire fontos a bélrendszer egészsége. Ahogy egyre több társadalmi tabut sikerül ledöntenünk, úgy a beleinkről és az azokkal kapcsolatos problémákról is egyre könnyebb beszélnünk. Szerencsére ma már egyre ritkábban fordul elő, hogy valaki évekig panaszokkal él, csak mert nem mer szólni róluk.

Megelőzés

Ezzel a könyvvel nemcsak arra szeretném buzdítani az olvasókat, hogy többet beszéljenek a bélrendszer egészségéről, hanem arra is, hogy legyenek tudatosak, és vegyék a kezükbe az egészségük kérdését. Az orvostudomány hagyományosan mindig a már tüneteket produkáló betegségek felderítésére és kezelésére összpontosított. Ma azonban már legalább akkora hangsúlyt kap a betegségek kockázati tényezőinek azonosítása és annak tudatosítása, hogy a betegségek elkerülhetők, tehát egy proaktív hozzáállás, amely révén korlátok közé szoríthatók az egészségügyi ellátás egyre növekvő költségei, ahogy az olyan krónikus betegségek, mint az elhízás, a cukorbetegség és bizonyos rákfajták előfordulásának robbanásszerű növekedése is. Ma már egyre többet tudunk arról, hogyan járulhat hozzá a(z egészséges) táplálkozás és a mozgás bizonyos betegségek megelőzéséhez, és általában véve az egészségünk megőrzéséhez. A hangsúly szükségszerűen a megelőzésre helyeződik át.

Tudjuk például, hogy a vastagbélrák leggyakrabban az iparosodott országokban fordul elő, és részben a „nyugati” életmóddal függ össze, amely egyre több gyulladást okoz a belekben, növelve a rák kialakulásának kockázatát. Az emelkedő számok mögött több ok is rejlik, de nyilvánvaló, hogy köztük vannak az olyan, életmóddal összefüggő tényezők is, mint a túlsúly, a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás, a kevés testmozgás, illetve az az étrend, amelyben sok a vörös és a feldolgozott

hús, viszont túl kevés a gyümölcs, nem elegendő a zöldség és a teljes kiőrlésű termék (így a rostok), valamint sok a cukor és az üdítő. Mivel az életkörülmények a fejlődő országokban is nyugatizálódnak, ott is egyre gyakoribb az ilyen típusú rák előfordulása. Belgiumban, a megelőzés és a szűrés ellenére, a vastagbélrák még mindig a második leggyakoribb rákfajta a nőknél, és a harmadik helyen áll a férfiaknál. Még mindig négy flamand hal meg ebben a betegségben minden egyes nap. Az egészséges belek nemcsak a jó egészség elengedhetetlen feltételét képezik, de ha jól működnek, boldogabb emberek is vagyunk.

Egy közelmúltban végzett holland vizsgálat kimutatta, hogy 2017-ben majdnem minden negyedik holland úgy szerepelt a háziorvos nyilvántartásában, mint aki gyomor-, bél- vagy májproblémákkal küzd. Belgiumban (becslések szerint) körülbelül egymillió olyan ember él, akinek hasmenésben, hasfájásban vagy szellentésben megnyilvánuló hasi panaszai vannak. Ezek a tünetek gyakran az életminőségre is hatással vannak, így nem csoda, ha az érintettek keresik a válaszokat, és hogy ők, maguk mit tehetnének a rendellenesen működő beleikkel.

Amikor jobban odafigyelünk az egészséges táplálkozásra és életmódra, és hogy ezek milyen összefüggésben vannak az egészségünkkel, akár akarjuk, akár nem, a gyomor- és a bélrendszer képezi vizsgálódásunk tárgyát. Minden ott történik. Egyre több vizsgálat irányul a táplálkozás, az étkezési szokások és a bélproblémák közötti összefüggésekre. Ezen a területen is komoly fejlődést látunk.

Az orvostudományban sokáig nem igazán fordítottak figyelmet a táplálkozásra és az életmódra, és hogy ezek milyen hatással vannak az egészségünkre. Ma azonban már az egész társadalom jobban odafigyel ezekre a kérdésekre, és ezt a területet immár az orvostudomány sem hanyagolja el. Amikor én jártam egyetemre, alig esett szó a laktózintolerancia esetén alkalmazandó laktózdietáról, ahogy a cöliákia esetén ajánlott gluténmentes diétáról sem. És ez senkinek sem szúrt szemet. Ma már sokkal többet tudunk a táplálkozásról, de jó, ha tisztában vagyunk azzal is, hogy ez a tudás még mindig nem elegendő, és

sok úgynevezett táplálkozási tanácsadó tevékenykedik úgy a piacon, hogy állításait semmiféle tudományos bizonyíték nem támasztja alá.

Hogyan lett szexi a szégyellnivaló?

Az, hogy a belek „divatba jöttek”, nagyrészt az elmúlt húsz év forradalmi felfedezéseinek köszönhető. Mivel már harmincöt éve vagyok a pályán, láttam, hogyan „jönnek és mennek” bizonyos betegségek. A reflux például valamikor nagyon gyakori volt, és egész addig semmit sem tudtunk vele kezdeni, amíg fel nem tűntek a színen a savlekötők. Vagy ott van a gyomorfekélyt okozó *Helicobacter* felfedezése. Felfedezői ki is érdemelték érte az orvosi Nobel-díjat. Napjainkban az antibiotikumoknak köszönhetően ez a baktérium szinte kipusztult a nyugati (őslakos) társadalomban.

Forradalmi változásnak számít az endoszkópos beavatkozások területén tapasztalható óriási fejlődés. Az endoszkópia nemcsak lebilincselő bepillantást nyújt az ember szervezetébe, de arra is képes, hogy egy apró „olló” segítségével szövetmintát vegyen, amiből aztán kiderül, hogy az adott eltérés jó- vagy rosszindulatú-e. Segítségével kisebb sebészi beavatkozásokat is végezhetünk, például eltávolíthatunk egy polipot a vastagbélről, orvosolhatunk egy nyelőcsővön észlelt rendellenességet, és ily módon szükségtelenné tehetünk nagyobb műtéteket. A ma használt endoszkópok képminőségének köszönhetően (és még korántsem értünk a fejlődés csúcsára) a rák korai felismerésében is komoly előrelépés történt, hisz ma már a rák milliméternyi, sőt mikroszkopikus előstádiumait is képesek vagyunk felfedezni. Ha ezeket kezeljük – ugyancsak endoszkóposan, azaz a szájon vagy a végbélnyíláson keresztül –, megelőzhetjük a rák kialakulását.

És ott vannak azok az úttörő felismerések, amelyek még inkább tudatosították, milyen fontos a belek egészsége. Az ilyen felfedezések nemcsak az orvosi világban, de a szélesebb közönség körében is

komoly figyelmet keltettek. Különösen a mikrobiom körüli fejleményeknek köszönhető, hogy emésztőrendszerünk a szégyellnivalóból szinte szexi témává vált. Boldog vagyok, hogy ezt megérhettem!

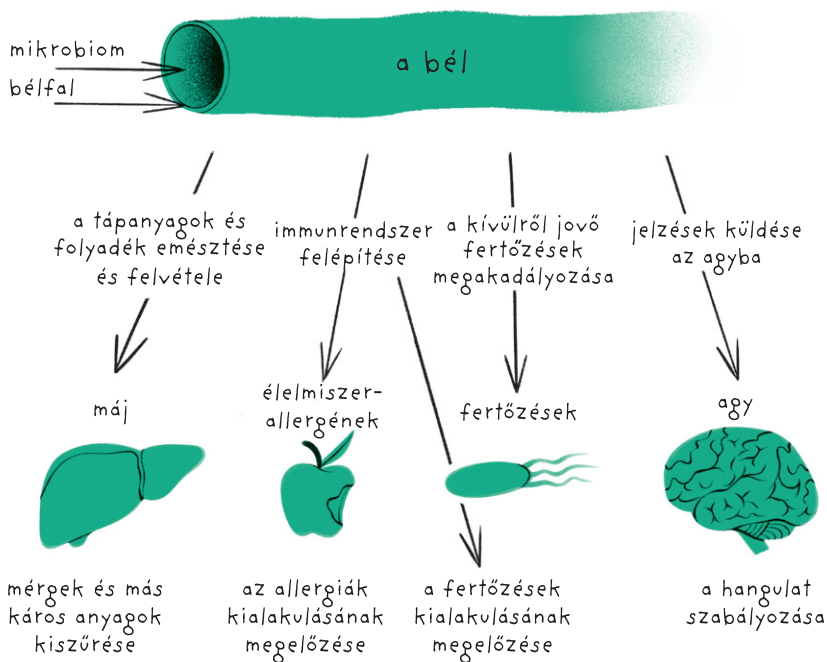
Ezt is egy technológiai előrelépésnek, mégpedig a géntechnológiának köszönhetjük. Lépésről lépésre fejtettük meg az örökítőanyag kódját. A tudósoknak 2001-ben sikerült először teljes egészében feltérképezni az emberi genomot (génjeink egészét). A DNS szekvenálási módszerek felfedezésének hála a mikrobiológia és annak alkalmazása is nagyobb sebességre kapcsolhatott. Évekig csak székletmintából tudtuk Petri-csészében kitenyészteni, majd azonosítani a betegséget okozó baktériumokat. Ma az újgenerációs szekvenálásnak (*Next Generation Sequencing, NGS*) köszönhetően a tudósok sokkal gyorsabban és ezerszer olcsóbban feltérképezhetik a (mikro)organizmusok genomját, hogy így módon azonosítsák a baktériumokat.

Ez a tudás hatalmas távlatokat nyitott. Tudjuk, hogy beleinkben baktériumok billiói vannak. Minden egyes emberben más és más ezeknek az apró lakóknak az összetétele. Becslések szerint körülbelül 1100 különböző egysejtű faj található a bélcsatornánkban. A mikrobiom és az egészség közti kapcsolat a kutatók érdeklődésének homlokterébe került. És amikor a tudósok alaposabban górcső alá vették a bélflórát, azt kellett megállapítaniuk, hogy az még a feltételezettnél is nagyobb hatással van a szervezetünkre. Hogy meghatározó szerepet játszik a közérzetünkben, az emésztésünkben, az anyagcserénkben, az immunrendszerünkben és még a mentális egészségünkben is. A tudományos gondolkodásban bekövetkezett hangsúlyeltolódás és az idevonatkozó kutatások számának hihetetlen növekedése miatt egyenesen *bélforradalomról* szokás beszélni. Az egyik legizgalmasabb felfedezés talán az volt, hogy a bélmikrobák nemcsak a testi, hanem a mentális közérzetünket is befolyásolhatják. Bizonyára önnel is előfordult már, hogy amikor ideges volt, csomót érzett a gyomrában. A tudósok napjainkban azt állítják, hogy tényleges kapcsolat van az agy és a belek között, és hogy ez a mikrobák révén valósul meg. Ma már sokkal többet tudunk

a bél-agy tengelyről és a „hasi agyunkról”. Erről a második fejezetben részletesebben is szólok majd.

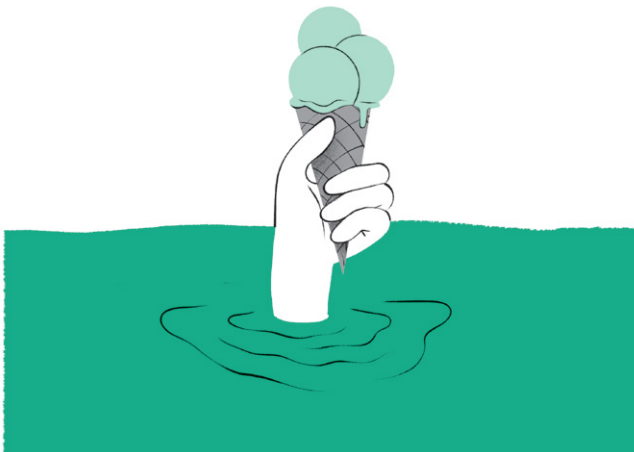
Mindez rendkívül izgalmas, és senki sem tudja, hol fogunk tartani húsz év múlva, még mi mindent fedezünk fel, minden lelkesedésünkkel együtt sem árt azonban tisztában lenni azzal, hogy mindebből egyelőre még nagyon keveset tudunk kézzelfoghatóan hasznosítani a klinikai gyakorlatban. Ez is motivált, amikor elhatároztam, hogy megírom ezt a könyvet, és megpróbálom elválasztani az ocsút a búzától, fogódzót nyújtva ezzel a hurraóptimista beszámolóok sűrűjében.

A BELEK HATÁSA AZ EGÉSZSÉGÜNKRE



A kaka hatalma

Már sikerült igen komoly összefüggéseket felfedezni a bélmikrobiom normálistól eltérő összetétele és bizonyos betegségek vagy rendellenességek között. Az esetek többségében összefüggésről vagy kapcsolatról van szó – és ezt nem mindig könnyű megérteni, mert ez nem feltétlenül jelent okozati kapcsolatot közöttük. Az ilyen összefüggés egy szép példája, anélkül hogy közvetlen ok-okozat viszonyról beszélhetnénk, az, amit holland kollégák egy cikkében olvastam: „Óriási mennyiségű adat elemzéséből, amit manapság *big data* néven emlegetnek, néha meghökkentő korrelációk derülnek ki. Szoros összefüggés van például aközött, hogy egy évben hányan fulladtak vízbe Európában, és hogy abban az évben mennyi fagyit adtak el. Veszélyes volna fagyit enni? A testsúly szempontjából talán igen, de nem valószínű, hogy a fagyitól nagyobb eséllyel fulladunk vízbe. A két jelenségnek tényszerűen semmi köze sincs egymáshoz. Sokkal valószínűbb, hogy itt egy harmadik tényező a ludas, amelynek köze van mind a fagyizáshoz, mind pedig a vízbe fulladáshoz. Ez a tényező pedig az időjárás. Ha forró a nyár, többen fürödnek, és emelkedik a vízbe fulladások száma, és persze fagyiból is többet adnak el.”



Néhány évvel ezelőtt megjelent egy tanulmány, amelyben profi rögbijátékosok bélflóráját mozgásszegény életmódot folytató emberekével hasonlították össze. Azt állapították meg, hogy a sportolók beleiben nagyon változatos baktériumközösség tenyészik, mire az egyik újság nyomban szalagcímben hozta: „Nyelje le egy bajnok bélflóráját!” De vajon miért kellene bárkinek is ezt tennie? Ki tudja, mi a sportolóknál tapasztalt sokféleség oka? És ha az eredendően jobb, az azt jelenti-e, hogy ezeknek a férfiaknak nagyobb esélyük van a hosszabb életre vagy kisebb a szív- és érrendszeri betegségekre? Ki mondja meg, hogy ez a sportolásnak köszönhető-e? Nyilván másképp táplálkoznak, hisz rögbijátékosok. Egyszóval, fogalmunk sincs, miért mutatott a „sportflóra” nagyobb sokféleséget. Attól persze még érdekes a dolog.

Egy flamand kutatás arra a következtetésre jutott, hogy a depresszióban szenvedő emberek beleiből gyakran hiányzik két baktériumfélése. Igen ám, de semmi sem utal arra, hogy a depressziót a baktériumhiány okozza, vagy hogy a depresszió kulcsa a baktériumok között keresendő. Bár komoly felismerésekkel kecsegtet a mikrobiommal kapcsolatos tudás, még nem rendelkezünk túl sok konkrét terápiával vagy gyógymóddal.

Valóban számos izgalmas kutatás folyik, de ezek többnyire egerekkel végzett laboratóriumi vizsgálatok. Megbízható kísérletek, csak az a probléma velük, hogy az eredmények nem vihetők át egy az egyben az emberre. Az efféle kísérletekről a sajtóban megjelenő beszámolók rengeteg irreális várakozást, tévképzetet keltenek, és sokan túlságosan messze menő következtetésekre jutnak. Ez az egyik veszélye annak, ha az újságok szenzációhajász címekkel fokozzák a belek iránt kétségkívül meglévő érdeklődést.

A bélforradalom híre eljutott ahhoz a szélesebb közönséghez is, amely egy ideje már szeretné tudni, mit tehetünk mi magunk az egészségünkért és a jobb közérzetünkért. Az a megállapítás, hogy jól járunk, és nemcsak az emésztésünket, hanem az általános közérzetünket illetően is, ha odafigyelünk a beleinkre, már elérte az ingerküszöböt. Nem csoda,



hogy a belek egy csapásra szexik lettek. Az olyan szakkifejezések, mint a *mikrobiom*, a *prebiotikumok* és a *probiotikumok* már mindennaposak, és lépten-nyomon találkozunk velük az egészségügyi kérdésekkel foglalkozó médiumokban, illetve a szélesebb wellnesskörökben. És amikor ezt ki-szimatolja a pénzéhes ipar, nyomban megjelennek a *gut friendly* diéták, a probiotikumok és az olyan beavatkozások, amelyek azt állítják magukról, hogy javítják a mikrobiom egészségét. Az persze nem mindig derül ki, mi az ilyen állítás alapja.

Vannak olyan kereskedelmi laboratóriumok, amelyek felajánlják, hogy kielemezzik a székletünket, az alapján diagnózist állítanak fel, és tanácsokat

adnak. Sokan hisznek is nekik, de nem árt, ha tudjuk, hogy ezek között igen sok a sarlatán. Valójában még nincsenek kellő ismereteink ahhoz, hogy értelmezzük, nemhogy megváltoztassuk az egyéni mikrobiomot. Csak akkor lehet levonni bizonyos következtetéseket, ha összehasonlítjuk emberek ezreinek mintáit, ahogy az például a Flamand Bélflóra elnevezésű projektben történik. Az nem lehet cél, hogy (kétségbeesett) emberek otthon kísérletezgessenek, vagy csináld magad módon székletátültetéssel próbálkozzanak, mert azt hiszik, hogy az majd mindent megold. Túlzok? Egyáltalán nem, hisz az internet tele van a kaka hatalmáról szóló történetekkel. Eszembe jut például egy autista betegem anyja. Olvasott valahol valamit az autizmus és a bélmikrobiom közötti kapcsolatról, mire saját székletéből beöntést végzett a fiánál. A cikkben ugyanis az állt, hogy ez segít. Nem történt nagyobb baj, de ez csak a szerencsén múlt.

A teljes paletta

Ezért is törekszem ebben a könyvben arra, hogy minél teljesebben mutassam be önöknek ezt az izgalmas szervrendszert. Igyekszem ledönteni a kakával kapcsolatos utolsó tabukat, részletesen elemzek számtalan lehetséges panaszt, kint és keservet, amelyek arra kényszerítenek minket, hogy orvoshoz forduljunk, és megpróbálom leírni, miről árulkodnak a beleink, amikor jeleznek. Részletesen ismertetem a beleink egészségével és a mikrobiommal kapcsolatos legújabb tudományos feltételezéseket – kerülve persze a szenzációhajhász megfogalmazásokat –, és azt is elmondom, mi az, amit már biztosan tudunk. Remélem, sikerül világos, árnyalt képet adnom, és segíteni abban, hogy az olvasó különbséget tudjon tenni tény és kitaláció között. Mert bár már sokat tudunk, még jóval több az, amit nem.

Végül azt veszem górcső alá, mit tehetünk mi, magunk azért, hogy beleink életünk végéig megfelelően működjenek. Vajon tényleg olyan sokat számít, hogy rendszeresen fogyasztunk-e fermentált táplálékot? Mi az ideális testtartás, hogy ne ücsörögjünk hiába a vécén? Remélhetünk-e eredményt, vagy csak egyszerű átverés például a mindenfelé hirdetett léböjtkúra, a számtalan étrend-kiegészítő és legújabban a bél-fóratabletták?

Aki elolvassa ezt a könyvet, megismeri a belek minden titkát, és tudni fogja, hogy mire kell figyelnie velük kapcsolatban.

