

dr Gerald P. Curatola  
Diane Reverand

# Jama Justna

– klucz do zdrowia

Unikalny program usuwający stany zapalne  
– przyczynę przewlekłych chorób



REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Anna Jurga  
KOREKTA: Małgorzata Koniarska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-131-5

Tytuł oryginału: *The Mouth-Body Connection: The 28-Day Program to Create a Healthy Mouth, Reduce Inflammation and Prevent Disease Throughout the Body*

Copyright © 2017 by Gerald Curatola D.D.S.  
Ilustracje: Josh McKible

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

The logo for Vital, featuring the word "vital" in a stylized, lowercase font with a dot above the 'i'. Below the word, the words "GWARANCJA ZDROWIA" are written in a smaller, uppercase font.

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Mojej cudownej żonie, Georgii, która od trzydziestu lat jest moją ostoją i bratnią duszą, dającą pozytywne porady, motywującą i nieznużone wsparcie.*

*Moim dzieciom, Gii, Grantowi i Grace, moim najdroższym przyjaciółom i mojemu „zespołowi doradczemu”, zawsze służącemu ciepłą, szczerą i serdeczną opinią.*

*Moim mentorom, nauczycielom, przyjaciółom i współpracownikom, „zespołowi braci i siostr”, którzy hojnie dzielili się ze mną na wspólnej drodze zdrowia.*

*Książkę dedykuję przede wszystkim Bogu, który pozwolił mi uwierzyć w odpowiedź na modlitwę z dzieciństwa: „Kim będę, kiedy dorosnę?”.*

*Odpowiedź przyszła, kiedy miałem sześć lat, a wraz z nią wizytówka dentysty, którą zrobiłem za pomocą nożyczek, taśmy klejącej, długopisu i starej wizytówki ojca.*

*Codziennie dziękuję Bogu za to szlachetne wezwanie oraz za wiele błogostawieństw, które się pojawiły w następstwie.*

GOOD

DENTIST

G. Curatola

SERVICE

ALL INSURED

DDS

PSC-MT 7539  
ICC-MC-108046

PY-13642

# Słowo od Autora

Pacjenci często pytają mnie, czy zmieniłem nazwisko, które oznacza „ulecz wszystko” (ang. *cure all*). Mimo że się z nim urodziłem, koncept ten napędzał całą moją karierę. Ponadtrzydziestoletnia praca eksperta w dziedzinie zdrowia jamy ustnej i pioniera zdrowia ogólnego uczyniła moje metody zintegrowanymi i odnawiającymi.

Ukończyłem podyplomowe szkolenie z medycyny uzupełniającej i alternatywnej oraz zintegrowanego żywienia, aby dostrzec szersze horyzonty, cały organizm i zapewnić moim pacjentom jak najlepszą opiekę. Wszystko, co dzieje się w organizmie, jest ze sobą połączone. Jeżeli coś nie działa w jednym układzie, ma to swoje odzwierciedlenie w innych. Często mówię, że usta są zarówno bramą, jak i zwierciadłem całego ciała. Usta zapewniają bezpośredni dostęp do pozostałej części organizmu i jednocześnie ukazują to, co dzieje się wewnątrz.

Bieżące badania utożsamiają łagodny długotrwały stan zapalny w jamie ustnej z przewlekłymi chorobami. Bardzo często obserwuję choroby dziąseł towarzyszące innym dolegliwościom, takim jak cukrzyca i choroby układu sercowo-naczyniowego. W kolejnych rozdziałach sytuacja taka jest opisana jako „co było pierwsze: jajko czy kura?”. Tak czy inaczej, choroby dziąseł są ważnym markerem problemów w całym organizmie.

Każdego dnia coraz bardziej utwierdzam się w przekonaniu, że podstawą zdrowia jest równowaga. Skomplikowana współpraca wszystkich układów w organizmie wymaga równie złożonej równowagi. Zaburzenia funkcjonowania któregokolwiek z układów wymagają naprawy wszystkich pozostałych. Organizm automatycznie zaczyna szukać stabilizacji zwanej homeostazą. Kiedy równowaga ulega zaburzeniu, presję tę odczuwają wszystkie układy. *Jama ustna – klucz do zdrowia* bada sposób, w jaki stan jamy ustnej wpływa na cały organizm oraz co można zrobić, aby podtrzymać równowagę konieczną do zachowania zdrowia.

Kiedy przychodzi do mnie nowy pacjent, zdrowy czy chory, kompletuję całą jego historię: pytam o przewlekłe choroby, zażywane leki, dietę, ćwiczenia, poziom stresu, spożycie alkoholu i palenie papierosów. Miałem do czynienia z tysiącami pacjentów. W trakcie opieki nad nimi nauczyłem się, że zdrowie jamy ustnej zależy od czegoś więcej niż tylko od higieny. Odżywianie, ćwiczenia fizyczne i redukcja stresu – wszystko to odgrywa znaczną rolę w zdrowiu zębów i dziąseł, tak jak w przypadku całego organizmu. Po wielu latach pracy udało mi się przygotować program, który pomaga pacjentom cofnąć choroby dziąseł, zapobiega im oraz jednocześnie polepsza ogólne zdrowie. Wziąłem pod uwagę najnowsze badania naukowe i przekształciłem je na praktyczne działania.

Postanowiłem napisać tę książkę dla tych, którzy nie mogą zobaczyć się ze mną w moim gabinecie w Nowym Jorku, aby pomóc zrozumieć i nauczyć się, jak kontrolować potężne połączenie między ustami a całym organizmem. Pragnę podzielić się z czytelnikami trzyetapowym Programem Opieki Curatoli, który świetnie sprawdza się w przypadku moich pacjentów. Korzyści mojego kompleksowego programu są dalekosiężne. Badania ukazały, że to, co działa w przypadku przywrócenia równowagi

w jamie ustnej, działa również na cały organizm, a to, co działa na cały organizm, pomaga osiągnąć równowagę w jamie ustnej. 28-dniowy Program Opieki Curatoli skupia się na „wyrzucaniu śmieci” dzięki rozpoznaniu i eliminacji toksyn obecnych w najbliższym środowisku przyczyniających się do stanów zapalnych dziąseł i całego organizmu. Następnie przedstawiam plan redukcji stanu zapalnego i przywrócenia równowagi. Pomagam przyjąć styl życia, który podtrzymuje zdrowie.

Jeżeli zdecydujesz się podjąć pracę z programem przedstawionym w poniższej książce, staniiesz na właściwej drodze prowadzącej do podniesienia poziomu energii, polepszenia samopoczucia oraz jakości życia, ponieważ przywrócenie naturalnej równowagi organizmu jest warte każdego poświęcenia. Będziesz wyglądać i czuć się świetnie. Będziesz gotowy na powitanie każdego dnia z cudownym uśmiechem.

Dr Gerry Curatola  
Nowy Jork  
Wrzesień, 2016





# Spis treści

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Wstęp: Ustne sprawy..... | 15 |
|--------------------------|----|

## **Część I**

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>MIĘDZY USTAMI A CIAŁEM.....</b> | <b>25</b> |
|------------------------------------|-----------|

### *Rozdział 1*

|                        |    |
|------------------------|----|
| Wewnętrzne światy..... | 27 |
|------------------------|----|

### *Rozdział 2*

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Zwierciadło: od ciała do ust..... | 33 |
|-----------------------------------|----|

### *Rozdział 3*

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Brama: od ust do ciała..... | 47 |
|-----------------------------|----|

### *Rozdział 4*

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Zachwiana równowaga..... | 69 |
|--------------------------|----|

### *Rozdział 5*

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Ekologiczna katastrofa w ustach..... | 85 |
|--------------------------------------|----|

## Część II

|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>PODSTAWY</b> ..... | 95 |
|-----------------------|----|

### *Rozdział 6*

|   |    |
|---|----|
| Kontrola klimatu: czas na porządki..... | 97 |
|---|----|

### *Rozdział 7*

|   |     |
|---|-----|
| Dieta Trzy A: antyzapalna, alkalizująca,<br>antyoksydacyjna ..... | 141 |
|---|-----|

### *Rozdział 8*

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Superprodukty dr. Gerry'ego..... | 163 |
|----------------------------------|-----|

### *Rozdział 9*

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Trochę ruchu..... | 187 |
|-------------------|-----|

### *Rozdział 10*

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Spokój też jest ważny..... | 213 |
|----------------------------|-----|

## Część III

|  |     |
|--|-----|
| <b>28-DNIOWY PROGRAM OPIEKI CURATOLI</b> ..... | 229 |
|--|-----|

### *Rozdział 11*

|  |     |
|--|-----|
| Tydzień 1: Porządki/Nowe myślenie..... | 231 |
|--|-----|

## ***Rozdział 12***

Tydzień 2 i 3: Naprawa/Przywrócenie równowagi ..... 249

## ***Rozdział 13***

Tydzień 4 i później: Odnowa/Nowy styl życia..... 269

## ***Rozdział 14***

W razie potrzeby: Odświeżenie/Powrót na tory..... 285

## ***Rozdział 15***

Superpotrawy pomagające zachować równowagę..... 287

Postówie: Równowaga jest podstawą ..... 376

Podziękowania..... 377

Wybrana literatura..... 379



## Wstęp

---

# Ustne sprawy

Czy wiesz, co łączy poniższe choroby?

- choroby układu sercowo-naczyniowego,
- udar,
- reumatoidalne zapalenie stawów,
- choroba Alzheimera,
- cukrzyca typu II,
- otyłość,
- zespół metaboliczny,
- infekcje przewodu oddechowego,
- zapalenie płuc,
- astma,
- katar sienny,
- przewlekła obturacyjna choroba płuc,
- przedwczesny poród,
- poronienie,
- rak odbytu,
- rak trzustki,
- rak płuc,

- białaczka,
- rak nerek,
- rak jamy ustnej, przełyku, języka i kości szczęki,
- zapalenie jelit,
- osteoporoza,
- zaburzenia erekcji.

Gdybyś stwierdził, że we wszystkie powyższe choroby jest zamieszany stan zapalny, miałbyś rację. Ostatnie badania dowiodły istnienia bardziej konkretnego związku: wykryto powiązania między każdą z tych chorób a chorobami dziąseł. **Wygląda na to, że zdrowie jamy ustnej ma ogromny wpływ na cały organizm. Nawet łagodne schorzenia dziąseł utożsamiono z poważnymi problemami układowymi.**

Chroniczne choroby jamy ustnej mogą istnieć niezauważone przez wiele lat i stanowić główne źródło łagodnego zapalenia w całym organizmie. Stan zapalny jest biologiczną reakcją obronną organizmu na działanie szkodliwych czynników. Ból, zaczerwienienie i opuchlizna, jakie pojawiają się w następstwie użądlenia przez pszczołę, są oznakami ostrego zapalenia. Organizm broni się i usuwa drażniące czynniki, uszkodzone komórki lub patogeny, aby mógł rozpocząć się proces leczenia. Przewlekły stan zapalny to zupełnie inna sprawa. Łagodne czynniki podrażniające, które utrzymują się w organizmie, mogą powodować długoterminowe zapalenie. Takimi czynnikami mogą być cukier i chemikalia zawarte w przetworzonych wyrobach, codzienny stres, siedzący tryb życia lub zbyt intensywny trening fizyczny. Równowaga organizmu opanowanego przez stan zapalny ulega zaburzeniu. Energia jest wówczas nieustannie zużywana, gdyż organizm podejmuje ciągłe próby eliminacji

wykrytych czynników podrażniających lub przystosowania się do ich obecności. Chroniczne zapalenie to sygnał alarmowy dla organizmu, aby rozpocząć fazę obrony. Taki stan obecny przez dłuższy czas zakłóca prawidłowe funkcjonowanie układów i wywołuje przemęczenie.

Ankieta przeprowadzona przez *New York Times* ukazała, że ponad 75 procent dorosłych Amerykanów cierpi na jedną z postaci przewlekłej choroby dziąseł oraz że tylko 60 procent tych osób ma jakąkolwiek wiedzę na temat swojego problemu. Oznacza to, że **co najmniej 30 procent wszystkich dorosłych osób w Stanach Zjednoczonych jest nieświadomych faktu, iż ich usta są tykającą bombą, która może potencjalnie osłabiać ich zdrowie, a pozostałe 45 procent leczy, bądź też nie leczy swojej dolegliwości.**

Spojrzenie na związek między zdrowiem jamy ustnej a zdrowiem układowym znacznie zmieniło się w ciągu ostatniej dekady. Wyniki badań rzucają nowe światło na wpływ, jaki choroby jamy ustnej wywierają na cały organizm. Wszystko, co wiedzieliśmy na temat przyczyn i pochodzenia chorób, zostało przewrócone do góry nogami przez nową dziedzinę – mikrobionikę, wyłaniającą się naukę o mikrobiomie i grupach mikroorganizmów zamieszkujących ciało człowieka. *Jama ustna – klucz do zdrowia* skupia się na mikrobiomie jamy ustnej, który wpływa zarówno na ogólne zdrowie, jak i je odzwierciedla.

Część 1 przedstawia naukowe podłoże niezbędne do zrozumienia związku między jamą ustną a całym organizmem. Po takim intensywnym kursie na temat mikrobiomu nigdy więcej nie spojrzysz tak samo na chorobę. Skupiam uwagę na grupach mikroorganizmów i w ten sposób ustalę dwukierunkową naturę jamy ustnej: zwierciadła i bramy. Następnie omawiam, co może się zdarzyć,

kiedy mikrobiom jamy ustnej ulega zaburzeniu. Przechodzę od osłabienia układu odpornościowego do niszczącego zdrowie zapalenia i koncentruję się na tym, jak zaburzona równowaga kolonii drobnoustrojów w jamie ustnej może wpływać na zdrowie jamy ustnej i całego organizmu. Pierwsza część książki omawia najnowsze badania na temat powiązań jamy ustnej z układami organizmu.

Oprócz tego poruszam jeden z moich ulubionych tematów: ekologiczną katastrofę w jamie ustnej spowodowaną przeciwbakteryjnymi pastami do zębów i płynami do płukania ust. Aktywność zajmująca się walką z mikroorganizmami jamy ustnej w opiece dentystrycznej jest dosłownie zabójcza. Konwencjonalne produkty do higieny jamy ustnej usuwają cały mikrobiom – również ten dobry. Moje stanowisko przeciwko tej strategii spalonej ziemi jest rewolucyjne. Przecież firmy, które wytwarzają produkty do higieny osobistej, wydają miliony dolarów na sprzedaż obietnicy „błyskawicznie zabija bakterie”. To stwierdzenie nie jest fałszywą reklamą. Sęk w tym, czy faktycznie jest to pożądane działanie.

Twierdzę, że istnieje związek między sterylizacją ust, która stała się popularna w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku, a katastroficznym wzrostem chorób, takich jak otyłość, cukrzyca, choroby układu sercowo-naczyniowego i zespół metaboliczny. Oczywiście wiele czynników jest odpowiedzialnych za rozprzestrzenianie się tych chorób na skalę epidemii, lecz osłabianie skuteczności ustnego mikrobiomu oraz jego ochronnej roli i tworzenie klimatu, w którym rozwijają się patogeny, z pewnością przyczynia się do kryzysu zdrowotnego, którego jesteśmy dziś świadkami. Od dziesięciu lat pracuję nad pastą do zębów Revitin®, która ma za zadanie podtrzymywać zdrowy mikrobiom jamy ustnej.

Kiedy już zrozumiesz wagę zależności między jamą ustną a całym ciałem, bez wątplenia będziesz gotowy rozpocząć działania.



Część 2 książki to ogólne informacje na temat przywrócenia równowagi w organizmie. Zawarte tam rozdziały wyjaśniają motywy mojego programu i omawiają podstawy zwalczania stanu zapalnego. Zawsze przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu czy diety należy skonsultować się z lekarzem. Mój program nie jest nowomodną dietą, którą stosuje się przez jakiś czas, a potem wraca do „normy”. Program Opieki Curatoli to permanentne zmiany w sposobie życia: troska o zdrowy mikrobiom jamy ustnej, zdrowe odżywianie, włączenie ćwiczeń fizycznych do codziennej rutyny i okiełznanie stresu. Mój program jest zaprojektowany tak, aby pomóc zmienić nawyki osłabiające zdrowie na metody utrzymujące mikrobiom w harmonii. Różnicę odczujesz w zaledwie dwadzieścia osiem dni. To działa w przypadku moich pacjentów. Śpią lepiej, mają więcej energii i polepsza się ich nastrój.

Nasza praca rozpoczyna się detoksykacją jamy ustnej, czyli pozbyciem się środków chemicznych, które mają toksyczne działanie na zęby i dziąsła. Biorę pod lupę toksyczne składniki past do zębów i płynów do płukania ust, które mają rzekomo promować zdrowie jamy ustnej. Nawet te „naturalne” pasty do zębów zawierają wątpliwe składniki. Odnoszę się również do kontrowersyjnej kwestii fluoru. Udowodniono, że pierwiastek ten między innymi negatywnie wpływa na tarczycę, powoduje przyrost masy ciała i obniża iloraz inteligencji wśród dzieci. Omówię leki, które nadwątlają zdrowie jamy ustnej oraz inne czynniki ryzyka. Wyjaśnię też, jak plomby mogą zatruwać organizm.

Kolejnym krokiem jest plan żywienia. Dieta Trzy A – antyzapalna, alkalizująca, antyoksydacyjna – wytworzy zrównoważone środowisko, które będzie sprzyjać zdrowemu mikrobiomowi. Wy tłumaczę również, dlaczego węglowodany proste są katastrofą dla ust i jak wywołują kwasowe środowisko w jamie ustnej i całym organizmie

– stan, który sprzyja chorobom. W tej części znajdują się też rekomendowane suplementy, które ułatwią zmiany żywienia i dostarczą składników odżywczych niezbędnych do walki z zapaleniem.

Zwiększona ilość ruchu jest kolejnym ważnym punktem planu. Badania wykazały, że równowaga mikrobiomu jamy ustnej osób prowadzących siedzący tryb życia często ulega zaburzeniu. Mimo że ćwiczenia fizyczne mogą wyciszyć reakcję na stres, to zbyt duża ilość aktywności może wywołać stan zapalny. Wielogodzinne treningi siłowe i kardio nie są koniecznym elementem mojego planu. Szczerze mówiąc, nawet nie powinieneś ćwiczyć w ten sposób, jeżeli chcesz utrzymać zdrowie jamy ustnej. W moim programie chodzi głównie o intensywność. Zaledwie kwadrans intensywnych ćwiczeń oporowych dwa razy w tygodniu załatwi sprawę. Można wykonywać je wszędzie. Żadnych wymówek – każdy da radę znaleźć trzydzieści minut w całym tygodniu – dwie piętnastominutowe sesje – aby skorzystać z regularnych ćwiczeń. Adam Zickerman, właściciel InForm Fitness i autor *Power of 10*, bestsellera w rankingu *New York Timesa*, opracował prosty plan intensywnych ćwiczeń specjalnie dla *Jama ustna – klucz do zdrowia*, który można wykonać wszędzie. Przedstawia on proste sposoby na zwiększenie poziomu aktywności fizycznej i z jego pomocą będziesz musiał wprowadzić więcej ruchu w swoje życie.

Aby utrzymać osiągnięty stan równowagi, musisz mieć w zanadrzu techniki zarządzania stresem. Aby móc robić wszystko to, co chcę, musiałem najpierw stać się mistrzem w zarządzaniu stresem. Wymagania, jakie niesie ze sobą życie, nie przerywają strumienia stresu, który ma destrukcyjny wpływ na ogół drobnoustrojów całego organizmu. Zaglądając w usta pacjentów, potrafię określić ich poziom stresu. Pleśniawki są na to niezbitym dowodem. Stres może prowadzić do zgrzytania zębami i zaciskania zębów, czyli bruksizmu. Nacisk wywierany w trakcie może

powodować ścieranie i spłaszczanie powierzchni zębów. Nawykowe zgrzytanie zębami ściera również szkliwo, co przyczynia się do zwiększenia nadwrażliwości zębów. Niekiedy obserwuję nacięcia na językach pacjentów, którzy cierpią na bruksizm. Na skutek takiego działania cierpią również stawy i mięśnie szyi i żuchwy. Często słyszę skargi od mocno zestresowanych ludzi na ból całej szczęki i strzelanie w żuchwie. Stres, który wysusza usta, może też prowadzić do chorób dziąseł. Program Opieki Curatoli oferuje różne techniki relaksacyjne i wskazówki, jak włączyć reakcję relaksacyjną organizmu, aby wyciszyć chroniczny stres i zredukować wynikiły na skutek tego stan zapalny.

Część 3 łączy wszystkie podstawy w jeden prosty program. 28-dniowy Program Opieki Curatoli to wskazówki na każdy tydzień, dzięki którym zachowasz lub przywrócisz równowagę w swoim organizmie. Rozpisałem program na cztery tygodnie, ponieważ dwadzieścia osiem dni wystarczy do zakorzenienia nowych nawyków. Może tak się zdarzyć, że nie uda ci się wykonać całego planu w obrębie jednego miesiąca, niemniej jednak program pokaże ci drogę do równowagi. Program Opieki Curatoli nie jest planem, który „włączysz” na dwadzieścia osiem dni, a potem go „wyłączysz”. Moim celem jest zmotywowanie cię do fundamentalnych zmian w sposobie życia, aby na zawsze utrzymać zdrowie, dobre samopoczucie i jaśniejszy uśmiech.

Program jest podzielony na trzy etapy i dodatkowo zawiera porady i rozwiązania w razie nagłych problemów.

### **Tydzień 1: porządkowanie/nowe myślenie**

Program zaczyna się od porządków, czyli zastąpienia mocnej pasty do zębów i płynu do płukania ust zamiennikami domowej roboty lub innymi, zalecanymi w moim programie. Porządki

to również eliminacja pokarmów sprzyjających zapaleniu, suplementy pomagające uporać się z syndromem odstawienia cukrów/węglowodanów prostych, ćwiczenia fizyczne i codzienna, świadoma relaksacja. Załączam tu również szczegółowy plan żywieniowy na cały tydzień, który pomoże w oczyszczeniu organizmu oraz przykładowy plan na jeden dzień.

### **Tydzień 2 i 3: naprawa/przywrócenie równowagi**

Pokarmy przeciwzapalne oraz te, które sprzyjają równoważeniu mikrobiomu jamy ustnej, stanowią ważną część tego etapu. Przedstawiam tu również propozycje suplementów, które pomogą w tych zmianach. Plany żywieniowe na ten dwutygodniowy etap ułatwią prawidłowe odżywianie, dzięki czemu stan zapalny zmieni się na stan zdrowienia. Wiele się dzieje na tym etapie, gdyż organizm zaczyna powracać do równowagi i naprawia wszelkie uszkodzenia spowodowane dotychczasową dysharmonią. Opowiem też o czynniku intensywności ćwiczeń fizycznych, niezbędnym do uzyskania szybkich rezultatów. Efekty relaksacji powinny być widoczne już po pierwszym tygodniu i być może zmotywują cię do wydłużenia czasu sesji. Pokażę również, jak wygląda idealny dzień tego etapu, w tym śniadanie, obiad, kolacja, przekąski, suplementy, ćwiczenia i relaksacja.

### **Tydzień 4 i później: odnowa/nowy styl życia**

Większość programów nazywa ten etap „podtrzymaniem”, lecz moim zdaniem to mało ciekawa nazwa. Organizm zaczyna się odnawiać wraz z przekształcaniem się wdrażanych zmian w nawyki. Wraz z powrotem do równowagi, zacznie się również poprawiać samopoczucie. Nie wyjdiesz rano z domu bez umycia zębów,

prawda? W ten sam sposób odpowiednie żywienie, ruch i spokojne przyjęcie wszystkiego, co przynosi życie, w końcu staną się automatycznym działaniem. Plan żywieniowy na czwarty tydzień to plan na resztę życia, który skieruje cię we właściwą stronę. Otrzymasz też praktyczny plan bezpiecznych ćwiczeń, aby zachować sprawność fizyczną i siłę bez zbędnego przekraczania granic. Uwierzysz w swoje umiejętności pozytywnej kontroli napięć i zmartwień i nie będziesz zmuszony poświęcać przy tym swojego dobrego samopoczucia.

### **W razie potrzeby: odświeżenie/powrót na tory**

Nikt nie jest idealny. Wakacje, napięty grafik, opóźnienia w pracy, przeprowadzka, choroba, śmierć rodzica – jest tak wiele rzeczy, które burzą rutynę, jaką starasz się zachować. Kiedy poziom stresu wzrasta, organizm uwalnia kaskadę zapalną. Być może powracasz wówczas do starych nawyków żywieniowych, zaczynasz na nowo objadać się słodyczami, chipsami, ciastkami i przetworzonymi produktami. Ćwiczenia? Zapomnij. Nie ma szans na upchnięcie gdzieś treningu. Relaks? Za dużo masz na głowie, aby usiąść w spokoju i wziąć głęboki oddech. Kiedy wyzwania życia zaczynają cię przytłaczać i tracisz z pola widzenia to, co należy robić, aby być zdrowym, musisz odświeżyć swoje postanowienia troski o własne zdrowie.

Zalecam suplementy do przyjmowania wraz z posiłkami, które pomogą wrócić na prawidłowy tor i uciszą zachcianki na słodycze i śmieciowe jedzenie. Techniki relaksacyjne w nagłych wypadkach i ćwiczenia zwalczające stres pomogą rozładować napięcie i w zdrowy sposób stymulować organizm. Nim się obejrzyś, odzyskasz kontrolę i znów poczujesz się świetnie.

Do programu dołączonych jest ponad sześćdziesiąt wspaniałych przepisów, które udowodnią, że jedzenie dla równowagi nie musi być udręką z mdłymi i nudnymi posiłkami. Potrawy

z moich przepisów przekonają cię, że zdrowe żywienie może być satysfakcjonującym przysmakiem.

*Jama ustna – klucz do zdrowia* obejmuje nowe płaszczyzny, które zaczynają wkraczać w publiczną świadomość. Pragnę być posłańcem dobrych wieści i oznajmić, że możesz powziąć proste kroki, aby ochronić lub przywrócić swoje zdrowie, rozpoczynając od związku między ustami a ciałem.

Część I

**MIĘDZY  
USTAMI  
A CIAŁEM**





## Rozdział 1

---

# Wewnętrzne światy

Jesteśmy w większej części mikroorganizmami niż ludźmi. Ciało człowieka jest gospodarzem 100 trylionów mikroorganizmów, z których każdy ma własne geny. Według najnowszych badań organizm człowieka składa się z 37 trylionów komórek ludzkich. **W twoim ciele jest trzy razy więcej mikroorganizmów niż komórek ludzkich.** Te mikroby to bakterie, grzyby, wirusy, pierwotniaki i archeony. Tworzą dynamiczne ugrupowania wewnątrz twojego ciała oraz na jego powierzchni. Mikroorganizmy istnieją w każdym miejscu narażonym na kontakt ze światem zewnętrznym – w skórze, ustach, nosie, płucach, przewodzie pokarmowym i moczowo-płciowym. Mikroby występują liczniej na obszarach o wyższej wilgotności. Ogół mikrobów i ich genów tworzy mikrobiom człowieka. Twój mikrobiom jest równie wyjątkowy, jak odcisk palca.

Dogłębne badanie synergistycznego i symbiotycznego związku między człowiekiem a mikroorganizmami jest ponownym zdefiniowaniem tego, co oznacza być człowiekiem. Człowieczeństwo jest rozumiane jako związek między komórkami człowieka a mikrobiomem – jest

to interakcja tworząca „superorganizm”. Głębsze zrozumienie funkcjonowania tego superorganizmu przyniesie więcej skutecznych środków na zapobieganie chorobom i wspomaganie zdrowia.

W 2008 roku Narodowe Instytuty Zdrowia wystartowały z projektem Human Microbiome Project w celu zbadania społeczności mikroorganizmów zamieszkujących ludzkie ciało i określenia ich roli w zdrowiu i chorobach człowieka. Naukowcy potrafią dziś wykorzystać sekwencjonowanie genów, aby identyfikować i poddawać analizie mikroorganizmy zamieszkujące ciało człowieka. W przeszłości identyfikacja mikrobów wymagała hodowli na szalkach Petriego, co stanowiło pewne ograniczenie, gdyż da się wyhodować tylko około 20 procent tych organizmów. Postęp techniki udostępnił ogromny, niezbadany obszar. Związek między człowiekiem i jego mikrobiomem oraz zmiany tego mikrobiomu skupiły na sobie główną uwagę przełomowych badań. **Dzięki nauce coraz więcej dowiadujemy się o ekosystemach mikroorganizmów rozwijających się w ludzkim ciele. Jednocześnie nasze zrozumienie zdrowia i choroby jest pisane na nowo.**

Mikrobiom jest na przykład zdolny do wzmocnienia naszej genetyki. Człowiek rodzi się z odziedziczoną kopią 20 000 genów. Geny przebywających w ciele mikroorganizmów to około 8 milionów – aż 400 genów mikrobów przypada na jeden gen człowieka. Te nieludzkie geny zapewniają nam ogromną przestrzeń genetycznych zdolności. **Geny mikrobiomu mogą dostarczyć źródeł i cech, które nie ewoluują wraz z organizmem człowieka.** Genomy mikroorganizmów zmieniają się szybciej niż ludzkie, z tego też względu obecność genów mikrobów może ułatwić ludziom szybsze przystosowanie się do zmian środowiskowych. Zbiór genów mikroorganizmów jest źródłem, które może nas wzmocnić i sprawić, że lepiej poradzimy sobie z nieustannie rosnącym zagrożeniem naszego zdrowia.

## Od teorii zarazków do równowagi

Koncept, iż bakterie są czynnikiem decydującym w chorobach, został zaakceptowany w latach osiemdziesiątych XIX wieku. Robert Koch, zainspirowany teorią zarazków Louisa Pasteura, rozpoczął badania nad gruźlicą. Koch i jego zespół chcieli udowodnić, że konkretne mikroby lub patogeny powodują konkretną chorobę. Wykazali, że pojedyncze mikroorganizmy wywołują cholera, wąglika i gruźlicę. Praca Kocha miała ogromny wpływ na medycynę. Identyfikacja i badanie przyczyn różnych chorób były ogromnym krokiem ku zapobieganiu i leczeniu chorób zakaźnych. Koch jest uważany za ojca współczesnej bakteriologii. Za swoją pracę otrzymał Nagrodę Nobla. Zakładał, że każdej chorobie można przypisać poszczególne mikroby oraz że mikroby wywołujące choroby nie istnieją w organizmach zdrowych jednostek. Przełomowa praca Kocha rozpoczęła badania mikrobiologiczne, które ponad sto lat ewoluowały do etapu badań nad mikrobiomem.

**W ciągu ostatnich dziesięciu lat wiele się zmieniło w naszym rozumieniu chorób.** Naukowcy nie biorą już pod uwagę pojedynczego mikroba wywołującego chorobę. Zamiast tego trzymają się wieloaspektowego podejścia opartego na zdrowej równowadze mikroorganizmów. Do czasu pierwszego etapu projektu trwającego od 2007 do 2012 roku pokaźne zgromadzenie mikroorganizmów występujących w ciele człowieka nie było głównym tematem badań. Wpływ mikrobiomu na rozwój człowieka, jego fizjologię, odporność i odżywianie stanowił tajemnicę. Międzynarodowy ambitny projekt Human Genome Project, który poddał DNA sekwencjonowaniu, przeciera nieznanne obszary. Naukowcy studiują związki między ekosystemami mikrobów w organizmie człowieka a ludzkimi komórkami i układami.

Badania odkryły, że do niektórych chorób przyczyniają się mikroorganizmy występujące zarówno u zdrowych, jak i chorych osób. Wiele potencjalnych patogenów wywołuje choroby jedynie wówczas, gdy zostaje zaburzony mikrobiom lub mikroorganizmy wnikają do tej części ciała, gdzie nie występują naturalnie. Obecność patogenu niekoniecznie oznacza rozwój choroby, ponieważ grupy mikrobów są zorganizowane tak, aby kontrolować te potencjalnie nieprzyjazne. Kiedy mikrobiom znajduje się w równowadze, nowo wprowadzone patogeny niekoniecznie wywołują choroby. Jeżeli jednak pojawi się dysharmonia, ekspozycja na ten sam patogen może sprawić, że wyłoni się konkretne zaburzenie zdrowia.

Dzisiaj przypuszcza się, że wiele chorób pojawia się jedynie na skutek zaburzenia ogółu mikroorganizmów, a nie jako następstwo działania obcych patogenów. Zamiast tego choroba może zaatakować, kiedy proporcje mikrobów w grupie zmieniają się lub zmienia się zachowanie członków tych grup na skutek obciążających warunków. Jest to całkowicie nowy pogląd na rozwój choroby. **Wiemy, że zdrowie człowieka zależy od utrzymania zrównoważonego związku w obrębie złożonych grup mikroorganizmów. Uznajemy też, że mikroby przyczyniają się do chorób na sposoby dotąd nieznanne.**

*Jama ustna – klucz do zdrowia* skupia się na wyjątkowej ekologii jamy ustnej. Zaraz po mikrobiomie jelit, mikrobiom w ustach jest najbardziej zróżnicowaną „społecznością” mikroorganizmów w ciele człowieka. W każdej chwili w jamie ustnej znajduje się 20 miliardów mikrobów, wśród których można znaleźć reprezentantów 600 różnych gatunków. Ich związek z ciałem człowieka oraz z innymi mikroorganizmami może być komensaliczny, kiedy jeden organizm czerpie korzyści bez szkody wyrządzanej drugiemu, symbiotyczny, kiedy współzależność

przynosi obopólne korzyści oraz patogeniczny, kiedy mikroby powodują uszkodzenia lub choroby.

Mikrobiom jamy ustnej jest bardzo dynamiczny, ponieważ usta nieustannie ulegają ekspozycji na środowisko zewnętrzne. W konsekwencji mikrobiom ewoluował i nauczył się radzić sobie ze zmianami, których nie doświadczają inne mikroorganizmy.

W jamie ustnej znajduje się kilka mikrosiedlisk – na zębach, języku, policzkach, dziąsłach oraz na podniebieniu miękkim i twardym. Mikroorganizmy z każdego z tych obszarów mają odmienny profil bakteryjny. Inaczej mówiąc, każda część jest inna. Różne rodzaje mikroorganizmów preferują poszczególne lokalizacje w zależności od ich funkcji i struktury powierzchni. Każdy obszar oferuje najlepsze warunki i odżywienie zamieszkującej go konkretnej grupie mikrobów. Pomimo wielu różnic „społeczności” zamieszkujące jamę ustną współpracują ze sobą oraz żyją w symbiotycznej relacji z organizmem człowieka. Mikroby tworzą wewnętrzną strukturę, która ułatwia wchłanianie składników odżywczych, usuwanie odpadów i ogólne przetrwanie.

Mikroby są inteligentne. Komunikują się z podobnymi sobie mikrobami, aby rozpoznać zagęszczenie populacji i dopasować swój rozrost do pożądanej równowagi. Organizmy planktoniczne występujące w swobodnie krążącej ślinie różnią się od organizmów, które przytwierdzają się do powierzchni zębów, dziąseł i śluzówek. Organizmy planktoniczne komunikują się z innymi mikrobami w procesie zwanym wyczuwanie zagęszczenia (ang. *quorum sensing*) za pomocą informacji genetycznych i markerów chemicznych, aby zapewnić społeczności przetrwanie.

Biologiczna różnorodność jest niezbędna dla zdrowia. Każdy z setek rodzajów mikrobów, dla których usta człowieka są domem, sprawuje konkretne funkcje wymagane do zachowania równowagi. Te ekosystemy przyczyniają się do długowieczności

człowieka, aby zapewnić dłuższe życie sobie. Gdyby twój mikrobiom przyczynił się do choroby, mikroorganizmy miałyby mniej szans na przetrwanie, które wymaga zawilego aktu utrzymania równowagi. Równowaga mikrobiomu sprawuje nadzór nad łagodnymi i „przyjaznymi” mikroorganizmami, które w innym przypadku mogłyby być złośliwe.

Związek między ustami a całym organizmem jest dwukierunkowy. Usta odzwierciedlają to, co dzieje się w całym ciele. Niektóre dolegliwości układowe objawiają się w ustach, na przykład zaostrzonymi chorobami przyzębia. Jednocześnie usta są bramą do całego ciała. Wstęp rozpoczął się długą listą poważnych chorób układowych utożsamianych z chorobami przyzębia. Najnowsze badania pokazują, że zdrowie jamy ustnej ma wpływ na ogólne zdrowie całego organizmu. Bakterie w ustach mogą nadwątlić układ odpornościowy i spowodować infekcje w innych częściach ciała. W następnym rozdziale dowiesz się, w jaki sposób stan jamy ustnej może służyć za wczesny system ostrzegania.