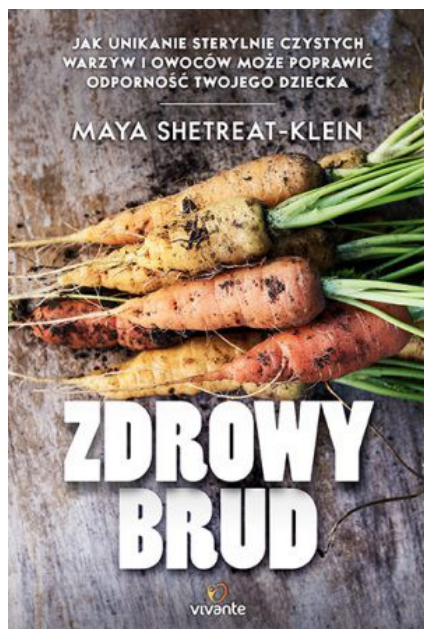


Dr Maya Shetreat-Klein***Zdrowy brud*****Brudne owoce i warzywa, baterie, mikroby i robaki
mogą uratować zdrowie**

Ze zdrowiem naszych dzieci jest coraz gorzej. W ciągu ostatnich lat naukowcy obserwują bezprecedensowy wzrost przypadków alergii pokarmowych, egzemy, astmy, choroby zapalnej jelit i innych przypadłości autoimmunologicznych, w tym cukrzycy typu 1, u dzieci. Do tego dochodzą zaburzenia, takie jak ADHD, autyzm, dysleksja, stany lękowe, depresja, epilepsja, choroba dwubiegunowa czy zespół Tourette'a. Mimo dostępności coraz nowszej generacji leków – w tym antybiotyków, sterydów, stymulantów, psychotropów – medycyna traktuje większość z nich jako choroby nieuleczalne. Stały się tak powszechne, że niemal zaczęliśmy je traktować jak „coś normalnego”! Czy rzeczywiście jesteśmy bezradni wobec tej plagi?



Neurolog dziecięca Maya Shetreat-Klein w swojej bestsellerowej książce ***Zdrowy brud*** udowadnia, że w wielu przypadkach nie. Jest zwolenniczką zintegrowanego podejścia do neurologicznych problemów behawioralnych i poznawczych, a także przewlekłych problemów pediatrycznych. Na podstawie doświadczeń swoich pacjentów i osobistych przypomina o tym, o czym w erze technologii i przemysłu i sterylności zapomnieliśmy – naszym nierozzerwalnym związku z naturą: glebą, słońcem powietrzem i... brudem, od których zależy nasze zdrowie: *Zdrowe środowisko jest brudne, niechlujne, niezwykle skomplikowane w budowie i nie dostajemy go w pigułce lub pakiecie. [Zdrowie] Jest to proces, który zaczyna się od jedzenia i życia w zgodzie ze światem przyrody – pisze. Przekonuje, że świeże jedzenie, mikroby (tak, zgadza się – zarazki właśnie) i naturalne elementy natury mogą*

skutecznie zapobiec chorobom naszych dzieci lub wyleczyć te już istniejące. Bo to właśnie kontakt z brudem i zarazkami pomaga dzieciom zbudować odporność na całe życie.

Wmówiono nam, że brud jest zły, że złe są drobnoustroje, robaki i chwasty – zauważa autorka. – Podjęliśmy zatem wszelkie środki ostrożności, żeby jak najlepiej zabezpieczyć się przed tymi

intruzami. Wybieliliśmy zarazki, szczepimy dzieci przeciwko mikrokom, leczymy infekcje antybiotykami, wytruwamy szkodniki w domu i w ogrodzie, pryskamy rośliny, by cieszyć się doskonałością trawników i zbiorów. Zrobiliśmy wszystko „tak jak należy”. A jednak nasze dzieci wciąż czują się źle... Ostrzega rodziców przed substancjami, które osłabiają zdrowie dzieci, okazuje się, że te, które mają do czynienia z wybielaczami, w rzeczywistości częściej (nie rzadziej!) padają ofiarą infekcji i są o 20 procent bardziej podatne na zachorowanie na gripę, a badania udowodniły, że do dezynfekcji równie odpowiednie jest stare dobre mydło.

To od różnorodności zasiedlających jelita bakterii, grzybów i innych mikroorganizmów zależy funkcjonowanie organizmu i nasze zdrowie. Maya Shetreat-Klein dokładnie i czytelnie wyjaśnia procesy zachodzące w naszym organizmie oraz zależności między jelitami a układami nerwowym, hormonalnym i odpornościowym: *Jelito i jego mikroorganizmy wytwarzają więcej neuroprzekaźników niż cały centralny system nerwowy. W mózgu mamy neurony, zaś jelito posiada swoje „interneurony”, które komunikują się z resztą układu nerwowego, a na koniec z mózgiem. To właśnie dlatego zaburzenia pracy jelit u dziecka, jeśli się je zignoruje, wywołują różne alergie czy nadwrażliwości, objawiając się ostatecznie w formie bólów brzucha, astmy, infekcji uszu, które później przechodzą w niebezpieczne dysfunkcje neurologiczne.* Kolki, biegunki, gazy czy zaparcia stały się już tak powszechne, że uważane są za coś normalnego. A to błąd, przekonuje autorka książki, to pierwsze sygnały z ciała, które oznaczają, że w jelitach dzieje się coś złego. Nielezione mogą doprowadzić do o wiele poważniejszych chorób. Do najbardziej szkodliwych dla jelit substancji zalicza leki i toksyny zawarte w przetwarzanym pożywieniu. Píše, jak oczyścić z nich organizm i od nowa zasiedlić go „dobrymi” mikroorganizmami.

Zdrowy brud to prawdziwa kopalnia wiedzy na temat leczniczych właściwości gleby, z całym bogactwem zasiedlających ją brudnych czy brzydkich organizmów, a także kompleksowy poradnik dotyczący zdrowego odżywiania. Autorka umieściła w nim wiele czasem szokujących informacji na temat mięsa, ryb, jaj, mleka i ziaren, a także porady dotyczące przechowywania żywności, czytania etykiet i przyrządzania prawdziwie odżywczych posiłków.

To książka, która otwiera oczy, zachęca do tego, by wyjść z domu, dotknąć ziemi, ubrudzić ręce i uprawiać przydomowy ogródek i dać się uzdrowić naturze. Może okazać się kołem ratunkowym dla wielu rodziców, którzy bezskutecznie walczą z przewlekłymi chorobami swoich dzieci.

Jak uchronić dziecko przed nadmiernymi alergiami? Właśnie dając mu worek treningowy, którym jest brud - ten z podłogi, w zakątku jabłka czy czereśni prosto z drzewa! Odporność też potrzebuje czasu, by się wyszkolić.

Żaneta Geltz, red. nac. Magazynu Hipoalergiczni

O autorce:

Maya Shetreat-Klein



– neurolog dziecięca, zielarka, przyrodniczka, rolnik oraz matka trójki dzieci.

Wyznaje filozofię, że nasze zdrowie wewnętrzne jest wiernym odzwierciedleniem zdrowia naszego otoczenia oraz że żywność, którą spożywamy wpływa bezpośrednio na nasz układ pokarmowy, odpornościowy i nerwowy.

Dane wydawnicze:

Wydawnictwo Vivante | s. 560 | ISBN 978-83-65170-42-2 | cena: 39,90 zł | Premiera: 24.03.2017

Patronat:



Kontakt dla mediów:

Agnieszka Chmielewska, BookSenso PR, tel.: 600 395 703, e-mail: agnieszka@booksenso.pl