

Հատուկ հարցազրույց բժիշկ Նատաշա Քեմփբել-Մաքքրիդի (Natasha Campbell-McBride) հետ բժիշկ Մերկոլայի կողմից (Mercola)

Բ.Ք- Քեմփբել-Մաքքրիդի

Բ.Մ- Մերկոլա

Բ.Մ- Ողջույն բոլորին: Ես բժիշկ Մերկոլայն եմ: Ես այսօր այստեղ եմ բժիշկ Նատաշա Քեմփբել-Մաքքրիդի հետ, ով պատրաստվում է խոսել մի հետաքրքիր թեմայի մասին, որը աղիքի և հոգեբանության համախտանիշն (GAPS) է: Այն իսկապես բնական բուժում է աուտիզմի, ուշադրության պակասի և հիպերակտիվության համախտանիշի (ADHD), դիսլեքսիայի (dyslexia), դիսպրակսիայի (dyspraxia), դեպրեսիայի և շիզոֆրենիայի համար:

Բարի գալուստ բժիշկ Քեմփբել:

Բ.Ք- Շնորհակալ եմ, ես ուրախ եմ այստեղ գտնվելու համար:

Բ.Մ- Մենք ենք ուրախ, որ այստեղ եք: Կարո՞ղ եք մի փոքր պատմել կլինիկական և գիտական տեսանկյունից ձեր վերապատրաստման (training) մասին և ինչպե՞ս եք ձեռք բերել փորձ այս ոլորտում:

Բ.Ք- Ես բժիշկ եմ: Իմ առաջին ասպիրանտուրան ավարտել եմ, երբ նյարդաբանության երիտասարդ բժիշկ էի: Մի քանի տարի աշխատել եմ որպես նյարդաբան և նյարդավիրաբույժ: Ապա իմ ընտանիքն եմ կազմել: Իմ առաջնեկի մոտ ախտորոշվել էր աուտիզմ երեք տարեկան հասակում, որն ինձ դրդեց սովորելուն, քանի որ ես պետք է գտնեի նրա խնդրի համար լուծում: Իմ մասնագիտությունն այս դեպքում անզոր էր, ինչն ինձ համար շոկային էր: Գտնելով այդ բոլոր լուծումները՝ ես վերադարձա համալսարան, ավարտեցի երկրորդ ասպիրանտուրան մարդկային սննդաբանություն (human nutrition) մասնագիտացմամբ և սովորեցի շատ այլ բաներ: Որպես արդյունք իմ տղան ամբողջովին առողջացավ: Նա այլևս չունի աուտիզմ և ապրում է նորմալ կյանքով: Ես ունեմ կլինիկա Քեմփբիջում (Մեծ Բրիտանիայում), որտեղ կան սովորելու անկարողություն ունեցող երեխաներ, մեծահասակներ, նյարդաբանական, հոգեբուժական և իմունային խանգարումներ և մարսողական խնդիրներ ունեցող երեխաներ և մեծահասակներ:

Բ.Մ - Ո՞ր երկրում եք ստացել ձեր բժշկական ուսուցումը:

Բ.Ք- Ես ռուս եմ: Որպես բժիշկ վերապատրաստվել եմ Ռուսաստանում: Այնտեղ աշխատել եմ որպես բժիշկ, նյարդաբան: Ապա ընտանիք եմ կազմել և

տեղափոխվել Մեծ Բրիտանիա: Այսպիսով՝ իմ երեխայի հետ տեղի ունեցած աղետը եղել է Մեծ Բրիտանիայում:

Բ.Մ- Ձեր երեխան Մեծ Բրիտանիայում օ՞ր է ծնվել:

Բ.Փ- Այո, նա ծնվել է Մեծ Բրիտանիայում: 20 տարի է, ինչ ապրում եմ Մեծ Բրիտանիայում և վերապատրաստվել եմ այնտեղ:

Բ.Մ- Ինչքա՞ն ժամանակ ձեզնից պահանջվեց փորձ ձեռք բերելու համար, որպեսզի նա կարողանա աուտիզմի մարտահրավերները հաղթահարել և անցնել նորմալ կյանքի:

Բ.Փ- Ես շատ ծնողների նման հասկացել եմ, որ երեխաները մեզ տրվում են դաս քաղելու համար: Ուսուցման մակարդակը ավելի արագ և կտրուկ է աուտիզմ ունեցող երեխաների մոտ: Ինչքան երեխան ավելի փոքր է բուժումը սկսելիս, այնքան արդյունքներն ավելի արագ են նկատվում: Որքան երկար թողնեք երեխային մնալ աուտիզմով, այնքան դժվար կլինի նրան դուրս հանել այնտեղից, և արդյունքները քիչ տպավորիչ կլինեն: Երբ սկսեք բուժումը երկու, երեք, չորս կամ հինգ տարեկանում, դուք ձեր երեխային հնարավորություն կտաք ամբողջովին բուժվելու աուտիզմից, ուշադրության պակասի և հիպերակտիվության համախտանիշից (ADHD), ուշադրության պակասի խանգարումից (ADD), դիսլեքսիայից (dyslexia), դիսպրակսիայից (dyspraxia): Կա երեխաների ավելի մեծ խումբ, որոնք չեն համապատասխանում այս ախտորոշումներից միայն մեկին: Նրանք կարող են ունենալ մի քիչ աուտիզմ, մի քիչ ուշադրության պակասի և հիպերակտիվության համախտանիշ (ADHD), մի փոքր դիսլեքսիա կամ դիսպրակսիա, բայց դրանցից ոչ մեկը վերջնական չէ երեխային մի ախտորոշում տալու համար: Այս երեխաների դեպքում բժիշկները գործընթացը դանդաղեցնում են: Բժիշկները երեխաների ծնողներին ասում են, որ նրանց բերեն գնման ախտորոշվելու նպատակով վեց ամիսը մեկ, բայց այդպեղ նրանք վատնում են իրենց թանկարժեք ժամանակը, որը կարող էին օգտագործել բուժման նպատակով:

Բ.Մ- Ե՞րբ եք ավարտել բժշկական դպրոցը:

Բ.Ք- Ավարտել եմ 1984 թ.-ին:

Բ.Մ- Ես էլ եմ նույն ժամանակ ավարտել: Հիշո՞ւմ եք այն ժամանակվա աուտիզմի դեպքերը: 100 000-ից մեկը ուտիզմ ուներ, ճի՞շտ եմ հիշում: Ի՞նչ վիճակագրություն կա հիմա Մեծ Բրիտանիայում:

Բ.Ք- Երբ ես ավարտեցի, 10000-ից մի հոգին ուներ աուտիզմ: Այն բավական հազվագյուտ խանգարում էր: Չնայած որ ավարտել էի բժշկականը, ես չէի տեսել աուտիզմ ունեցող հիվանդ: Հոգեբուժություն ուսումնասիրելիս

հանդիպել էի հոգեբուժական այլ վիճակների, բայց երբեք չէի տեսել աուտիզմ ունեցող երեխա: Առաջինն իմ երեխան էր: Ինչպես ասացի 20 տարի առաջ Արևմտյան աշխարհում, հատկապես՝ անգլախոս աշխարհում, 10000-ից մի հոգին էր ախտորոշված աուտիզմով: 15 և 5 տարի առաջ 150 հոգուց մի հոգին էր ախտորոշված, թիվը 40 անգամ ավելացել էր: Հիմա Բրիտանիայում և որոշ այլ երկրներում ախտորոշված է 66-ից 1 երեխա: Ինչպես հասկանում եմ թվերը նման են Ամերիկայի որոշ նահանգներում, Ամերիկայի նահանգների որոշ շրջաններում, Ավստրալիայում և Նոր Զելանդիայում:

Ես նոր եմ Հունգարիայից վերադարձել, ցուցանիշն այնտեղ այդքան էլ մեծ չէ, բայց մոտենում է 150-ից մեկի ցուցանիշին:

Բ.Մ- Դա կտրուկ աճ է: Ըստ էության այն ավելացել է 40 անգամ, երբ մենք սկսել ենք զբաղվել դրանով: Դուք եկե՞լ էք որևէ եզրակացության, թե որոնք են այս կտրուկ աճին նպաստող հիմնական գործոնները:

Բ.Ք- Ես կասկած չունեմ, որ այս երեխաները ծնվում են նորմալ ուղեղով և զգայական օրգաններով, որոնք ենթադրվում է, որ գործելու են նորմալ: Իմ կարծիքով նրանց հետ պատահում է աղիքի և հոգեբանության համախտանիշը (GAPS): Այն նկարագրում է մարսողական համակարգի և ուղեղի գործունեության կապը: Նրանք իրենց կյանքի սկզբում չեն զարգացնում աղիքային նորմալ ֆլորան: Աղիքային ֆլորան մարդկային ֆիզիոլոգիայի կարևոր մասն է: Վերջերս Սկանդինավիայում կատարված հետազոտությունները ցույց են տվել, որ մարդու մարմնում բոլոր բջիջների և գենետիկ նյութերի 90%-ը մեր սեփական աղիքային ֆլորան է: Մենք պարզապես խեցի ենք: Մենք միայն 10%-ն ենք: Մենք բնակավայր ենք մեր մեջ գտնվող մանրէների համար: Մենք անտեսում ենք դրանք: Այդ երեխաները զարգացնում են ոչ նորմալ աղիքային ֆլորա: Որպես արդյունք նրանց մարսողական համակարգը սնուցման աղբյուր լինելու փոխարեն դառնում է թունավորության գլխավոր աղբյուրը: Նրանց մարսողական տրակտի պաթոգեն մանրէները վնասում են աղիքային պատի ամբողջականությունը: Բոլոր թունավոր նյութերն ու մանրէները լցվում են երեխայի արյան մեջ և մտնում երեխայի ուղեղ: Դա սովորաբար տեղի է ունենում երեխայի կյանքի երկրորդ տարում կրծքով կերակրվող երեխաների դեպքում, քանի որ կրծքով կերակրելը պաշտպանում է աղիքային ոչ նորմալ ֆլորայի առաջացումից: Այն երեխաները, ովքեր կրծքով չեն կերակրվել, նրանց կյանքի առաջին տարում ես նկատել եմ աուտիզմի զարգացման նախանշաններ: Այսպիսով՝ կրծքով կերակրելը կարևոր է այս երեխաների համար:

Ի՞նչ է պատահում այս երեխաների հետ: Նրանք ծնվում են նորմալ ուղեղով, աչքերով, ականջներով, շոշափելու զգայունությամբ, համի զգայարաններով: Այս բոլոր զգայական օրգանները տրվել են մեզ շրջակա միջավայրից տեղեկատվություն հավաքելու համար: Եթե նայեք փոքրիկ երեխաներին, կտեսնեք որ նրանք նայում են ամեն ինչին: Նրանք լսում են ամեն ինչ: Նրանք դիպչում են ամեն ինչին: Բերանն են տանում և համտես անում ամեն ինչ: Ի՞նչ են նրանք անում: Նրանք տեղեկատվություն են հավաքում շրջակա աշխարհից, ապա այդ տեղեկատվությունը իրենց զգայական օրգաններից անցնում է ուղեղ: Երբ ուղեղը վերամշակում է այս տեղեկատվությունը, երեխան սովորում է:

Նա իմ մայրն է, նա էլ՝ հայրը: Սա խաղալիք է: Ես կխաղամ այս խաղալիքով այսպես: Ես ուրիշ ոչինչ չեմ անի նրանով, չեմ նետի այն: Սա գդալ է: Ես ուտում եմ դրանով: Ես չեմ ոչնչացնի այն: Նրանք իմ շրջապատի մարդիկ են, և ես նրանց հետ կհաղորդակցվեմ այսկերպ: Իսկ ի՞նչ է տեղի ունենում GAPS ունեցող երեխաների հետ: Նրանց աղիքի միջից եկող թունավորությունը լցվում է երեխայի ուղեղ, խցանվում թունավորությամբ և չի կարողանում մշակել զգայական տեղեկատվությունը: Զգայական տեղեկոտվությունը երեխայի ուղեղում վերածվում է աղմուկի, և երեխան չի կարողանում սովորել: Նրանք չեն կարողանում սովորել ինչ-որ օգտակար բան: Այս պատճառով էլ նրանք չեն սովորում ինչպես հաղորդակցվել: Նրանք չեն սովորում, թե ինչպես հասկանալ լեզուն, ինչպես օգտագործել այն, ինչպես զարգացնել բոլոր բնական բնագոյային վարքագծերը, դիմագրավող վարքագիծը, որը նորմալ երեխաները զարգացնում են:

Կյանքի երկրորդ տարին վճռական է երեխայի ուղեղի զարգացման համար: Այդ ժամանակ են ձևավորվում հաղորդակցման գիտելիքները, ինչպես նաև զարգանում բնագոյային վարքագծերը, խաղային հմտությունները, դիմագրավող վարքագծերը: Եթե երեխայի ուղեղը խցանված է թունավորությամբ, երեխան բաց է թողնում սովորելու հնարավորությունը, և սկսում է զարգանալ աուտիզմ՝ կախված թունավոր նյութերի խառնուրդից, իրավիճակի ծանրությունից, աղիքային ֆլորայի ոչ նորմալ լինելու չափից: Երեխան կարող է դրսևորել մի խումբ ախտանիշներ, որոնք կհամապատասխանեն աուտիզմի, ուշադրության պակասի և հիպերակտիվության համախտանիշի (ADHD), ուշադրության պակասի խանգարման (ADD)՝ առանց հիպերակտիվության կամ դիսլեքսիայի (dyslexia), դիսպրակսիայի (dyspraxia), կամ էլ մոլուցքային-պարտադրանքային խանգարման (OCD) ախտորոշման տուփին:

Դեպքերի մեծամասնության, գրեթե 80%-ի ժամանակ երեխաներն ունեն այս ախտանիշների խառնուրդը, և նրանք չեն պատկանում միայն մեկ ախտորոշման: Նրանք այն երեխաներն են, որ սկզբում բաց են թողնում շատ կարևոր տարիներ, մինչ կարող էին այդ ընթացքում օգնություն ստանալ:

Բ.Մ- Հետաքրքիր դիտարկում է: Ես համոզված եմ, որ այն տալիս է ֆենոմենալ հնարավորություն բժշկական միջամտության համար, որը մեծ փոփոխության կրերի:

Իմ գլխավոր հարցը. Ես մի փոքր շփոթված եմ, քանի որ եթե աղիքային ֆլորան է հրահողը, ապա պետք է լինի մի բան, որ առաջացնում է այդ փոփոխությունը վերջին 30 տարիներին: Այն ինքնաբուխ չի փոխվում տարբեր ֆլորաների, այլ ինչ-որ բան ազդում է տարբեր օրգանիզմների վրա, որպեսզի դրանք նպաստեն այս պայթուցիկային: Ո՞րն է ձեր ենթադրությունը փոփոխականների և գործոնների մասին, որոնք նպաստում են այս հերթափոխին, որը հիվանդներին տեղափոխում է այս GAP համախտանիշ:

Բ.Ք- Շատ լավ հարց է: Աուտիզմի, ADHD-ի, դիսլեքսիայի, դիսպրակսիայի համաճարակը (համաճարակ բառը կարող ենք այստեղ օգտագործել, չնայած այն հիմնականում օգտագործվում էր վարակիչ հիվանդությունների դեպքում): Հիմա մենք օգտագործում ենք աուտիզմի համաճարակ տերմինը, քանի որ մենք ունենք համաճարակ: Համաճարակն առաջացնում է այս բոլոր վիճակները, դրանք էլ իրենց հերթին՝ այլ համաճարակներ և ոչ նորմալ վիճակներ աղիքային ֆլորայում: Ես կբացատրեմ, թե դա ինչպես է տեղի ունենում: Գիտականորեն երեխան, երբ մոր արգանդում է գտնվում հղիությունը մանրէազերծ է: Երեխայի աղիքը նույնպես մանրէազերծ է:

Ծննդաբերության ժամանակ երեխայի մոտ ձևավորվում է աղիքային ֆլորա: Այն, ինչ կար մոր հեշտոցում, վերածվում է երեխայի աղիքային ֆլորայի:

Ի՞նչ է գտնվում մոր հեշտոցում: Այն կնոջ մարմնի առատորեն բնակեցված տարածք է: Հեշտոցային ֆլորան գալիս է աղիքից: Եթե մայրն ունի ոչ նորմալ աղիքային ֆլորա, ապա այն կփոխանցվի երեխային: Հայրերը բացառություն չեն, քանի որ նրանք էլ ունեն աղիքային ֆլորա, և այդ աղիքային ֆլորան բնակեցնում է իրենց աճուկը: Նրանք կանոնավոր կերպով կիսվում են իրենց աճուկային ֆլորայով (groin flora) մայրերի հետ:

Իմ կլինիկայում նախքան ես կխոսեի հիվանդ երեխայի մասին, ես տեղեկություն էի հավաքում նրա մոր, հոր, պապիկի, տատիկի մասին: Մենք ունենք ոչ նորմալ վիճակների աճող և խորացող համաճարակ աղիքային ֆլորայում, որը սկսվել է Երկրորդ համաշխարհային պատերազմից ի վեր, երբ

ստեղծվել են հակաբիոտիկները: Լայն սպեկտրի հակաբիոտիկների յուրաքանչյուր կուրս աղիքում վերացնում է մանրէների օգտակար տեսակները, որը թողնում է պաթոգեններն այնտեղ անվերահսկելի: Առողջ աղիքային ֆլորայով նորմալ առողջ մարսողական համակարգում մանրէների օգտակար տեսակները գերակշռում են և կոչվում են պրոբիոտիկներ (probiotics): Մենք ունենք պրոբիոտիկ մանրէներ, պրոբիոտիկ վիրուսներ, պրոբիոտիկ խմորիչներ, պրոբիոտիկ ճիճուներ, նույնիսկ օգտակար նախակենդանիներ (beneficial protozoa), բայց լայն սպեկտրի հակաբիոտիկները վերացնում են օգտակար մանրէներն էլ:

Առողջ աղիքի օգտակար մանրէներին զուգահեռ գիտնականները հիմա հայտնաբերել են շիտակ պաթոգեն հիվանդության (downright pathogenic disease) հազարավոր տարբեր տեսակներ, որոնք առաջացնում են մանրէներ, բակտերիաներ, վիրուսներ, սունկ և այլ մանրէներ: Բայց քանի դեռ դրանք գերակշռում են աղիքում, նրանք վերահսկում են բոլոր պաթոգենները, և թույլ չեն տալիս որևէ բարդություն առաջացնել: Հակաբիոտիկների յուրաքանչյուր կուրս վերացնում է օգտակար բակտերիաները, որը հնարավորություն է տալիս պաթոգեններին տարածվել, անվերահսկելի աճել, աղիքում նոր տեղեր գրավել: Օգտակար ֆլորան վերականգնվում է, բայց դրա տարբեր տեսակները երկու շաբաթից մինչև երկու ամիս են պահանջվում աղիքում վերականգնվելու համար: Դա էլ պաթոգենների համար արագ աճելու հնարավորություն է:

Աուտիզմ ունեցող երեխայի ընտանիքում ես նկատում եմ, որ մայրը ունի աղիքային ոչ նորմալ ֆլորա և դրա հետ կապված առողջական խնդիրներ: Ապա ես հայտաբերում եմ, որ երեխայի տատիկը (մոր կողմից) նույնպես ունի աղիքային ոչ նորմալ ֆլորա, որը ավելի մեղմ է արտահայտված: Ընտանիքներում ես նկատում եմ, որ տատիկն ունի ոչ նորմալ աղիքային ֆլորա (ավելի մեղմ արտահայտված), որը ծննդաբերությունից առաջ ընդունած հակաբիոտիկների ազդեցությունն է: Երեխային ունենալուց հետո այն փոխանցվում է աղջկան: 50-ականներին, 60-ականներին, 70-ականներին ծնված օրիորդները հիմա երեխա են ունենում այն ժամանակաշրջանում, երբ մոդայից դուրս է եկել կրծքով կերակրելը: Հիմա շուկայում կաթն է ի հայտ եկել, կանանց ասել են, որ կերակրելն այլևս մոդայիկ չէ և դրա կարիքն այլևս չկա:

Հիմա մենք ավելի լավ գիտենք: Գիտենք, որ կրծքով կերակրված երեխաները զարգացնում են տարբեր աղիքային ֆլորա շշով կաթը կերած երեխաներից: Վերջին դեպքում երեխաները զարգացնում են աղիքային ոչ նորմալ ֆլորա, որը հետո առաջացնում է ալերգիաներ, էկզեմա և սովորելու

անկարողություններ և այլ առողջական խնդիրներ: Դրա համար կանայք աշխատում են երեխային կրծքով կերակրել: Ես հայտնաբերել եմ, որ աուտիզմ ունեցող մայրերի մեծամասնությունը, որոնք ծնվել են այն ժամանակ, երբ շշով կաթը ի հայտ եկավ, կրծքով չեն կերակրում: Նրանք իրենց մայրերից ծննդաբերության ժամանակ ստացել են աղիքային ոչ նորմալ ֆլորա, իրենք էլ չեն կերակրել իրենց երեխային, և աղիքում ոչ նորմալ վիճակները խորացել են իրենց երեխայի մոտ, երբ նրանք օգտագործել են հակաբիոտիկներ: Քանի որ հակաբիոտիկները օգտագործվում էին հատկապես 50-ական և 60-ական թվականներից, նրանք նախատեսված էին հազի և փռշտոցի համար: Հակաբիոտիկների նշանակումը շատ էր: Եվ ամեն անգամ հակաբիոտիկների կուրս ստանալուց աղիքային ֆլորայի ոչ նորմալ վիճակներն ավելի էին, խորանում աղջիկների մոտ: 15, 16 տարեկանում այս աղջիկները ընդունում են հակաբեղմնավորիչ հաբեր: Դրանք ավերիչ ազդեցություն ունեն աղիքային ֆլորայի վրա: Այժմ կանայք ընդունում են դրանք մի քանի տարի շարունակ, մինչ պատրաստ կլինեն կազմել իրենց ընտանիքը:

Մարդիկ հիմա սպառում են անպիտան ուտելիք և վերամշակված ածխաջրեր: Այս տեսակի ուտելիքները սնում են պաթոգենները մարսողական համակարգում՝ թույլ տալով նրանց աճել: Այս ժամանակակից գործոնները մեր ժամանակակից աշխարհում ստեղծել են երիտասարդ օրիորդների խումբ, ովքեր ստանում են աղիքային ոչ նորմալ ֆլորա, մինչև այն ժամանակը, երբ նրանք պատրաստ են առաջին երեխան ունենալուն: Եվ այդ աղիքային ոչ նորմալ ֆլորան էլ փոխանցում են իրենց երեխաներին:

Այսպիսով՝ երեխաները սկզբում ստանում են աղիքային ոչ նորմալ ֆլորա և երբ երեխան կրծքով է կերակրվում, նա պաշտպանված է, որովհետև ինչ հոսում է մոր արյան մեջ, այն անցնում է կաթի մեջ: Կանայք, ովքեր ունեն աղիքային ոչ նորմալ ֆլորա, իրենց արյան մեջ ունեն իմունային գործոններ, որոնք նրանք զարգացրել են աղիքային ֆլորայի դեմ այն պաշտպանելու նպատակով: Այս իմունային գործոնները կլինեն նրանց կաթում:

Մինչ երեխան կրծքով կերակրվում է, հաշվի չառնելով այն դեպքը, որ երեխան մորից ձեռք է բերել աղիքային ոչ նորմալ ֆլորա, նրա համար որոշակի պաշտպանություն կլինի: Բայց երբ կրծքով կերակրելը դադարեցվում է, դադարեցվում է նաև պաշտպանությունը: Այդ ժամանակ ոչ նորմալ վիճակները աղիքի ֆլորայում իրոք աճում են, երեխան սկսում է ձեռք բերել աուտիզմ, ADHD, ADD կամ սովորելու այլ անկարողություն, ֆիզիկական խնդիրներ, օրինակ՝ շաքարախտ, սելյակի հիվանդություն (celiac disease), կամ

այլ աուտոիմունային վիճակներ, ասթմա (asthma), էկզեմա (eczema) և այլ ֆիզիկական խնդիրներ:

Ես ցավում եմ, որ իմ կանխատեսումն այսպիսին է: Նայելով, թե ինչ է տեղի ունենում այսօր մեր ժամանակակից աշխարհում, բոլոր գործոնները, որոնք դարձնում են աղիքի ֆլորան ոչ նորմալ, ավելի են շատանում: Դրանք չեն քչանում: Երիտասարդ օրիորդների նոր սերունդը, որոնք պատրաստվում են երեխա ունենալ, կունենան աղիքային ավելի վատ ֆլորա, և բնակչության մեջ GAPS ունեցող երեխաների քանակը կմեծանա: Մեր իշխանությունները պետք է հասկանան և ընդունեն այդ փաստը:

Բ.Մ- 70-ականների կեսերին բարձր ֆրուկտոզայով եգիպտացորենի օշարակ ներմուծվում էր ճապոնացի գիտնականների կողմից, որոնք, ըստ էության, թույլ էին տալիս սննդի արդյունաբերությանը արտադրել ֆրուկտոզա (fructose) շատ ավելի թանկ դրույքաչափով: Ըստ էության այն էժան շաքար է և արմատապես մեծացնում է այս շաքարի մատակարարման մեջ ֆրուկտոզայի քանակը, որը ոչ մի օգուտ չունի աղիքային ֆլորայի համար և, հավանաբար, նպաստել է այդ աճին:

Բ.Ք- Համաձայն եմ:

Բ.Մ- Աուտիզմի այս համաճարակն ուսումնասիրող շատ մարդիկ (չնայած դա վիճահարույց հարց է), թվում է, թե կապ են տեսնում պատվաստանյութերի օգտագործման և համաճարակի աճի միջև: Դուք ինչպե՞ս եք կապում այս երկուսն իրար:

Բ.Ք- Երեխաները ծնվում են ոչ միայն մարեագերծ աղիքով, այլ նաև չհասունացած իմունային համակարգով: Նրանք այս աշխարհ են գալիս այլմոլորակայինների նման: Նրանց իմունային համակարգը «կրթվելու» կարիք ունի:

Կյանքի առաջին 20 օրվա ընթացքում աղիքային նորմալ ֆլորայի ստեղծումը կարևոր դեր ունի երեխայի իմունային համակարգի համապատասխան հասունացման համար: Նորածինները զարգացնում են աղիքային ոչ նորմալ ֆլորա, և նրանց իմունային համակարգը վտանգի տակ է: Պատվաստումներն ի սկզբանե մշակվել են կատարյալ առողջ իմունային համակարգ ունեցող երեխաների համար: GAPS ունեցող երեխաները պետք է ստանդարտ պատվաստումներ չանցնեն:

Իմ գրքում («Աղիքի և հոգեբանության համախտանիշ») մի ամբողջական գլխում նկարագրել եմ իշխանություններին իմ առաջարկությունը, թե ինչ պետք է անեն պատվաստման մեր ռազմավարության հետ, քանի որ

որ դրանք վնասում են իմունային բջիջների և իմունային համակարգի տարբեր մասերը:

Այսպիսով՝ երեխայի իմունային համակարգն ավելի է վնասվում յուրաքանչյուր հակաբիոտիկների կուրսն ընդունելուց:

Երեխան չի կարող անմիջապես վնասվել պատվաստումներից և զարգացնել աուտիզմ պատվաստումից հետո, բայց մեկ տարի անց նրանք կարող են զարգացնել շաքարախտ: Ո՞վ է ասել որ կապ չկա պատվաստանյութերի և այս վիճակի միջև:

Բ.Մ- Միանշանակ: Կան մասնագետներ, որ մատնանշել են այդ փաստը: Լաուզոնը նրանցից մեկն էր, ով բերեց համաճարակաբանական ապացույցներ կապը ցույց տալու համար: Շնորհակալություն այդ բացատրության համար: Դա իրոք բերում է այն կարծիքի, որ ես երբեք նախկինում չէի լսել, որ կա բնակչության այդպիսի խումբ, որը կարող է պատվաստանյութերից վնասներ ունենալ, և մենք կարող ենք ճանաչել նրանց ըստ իրենց աղիքային ֆլորայի: Կա՞ պարզ թեստ կամ փորձարկում, որը կարող է օգտագործվել այս խումբը նույնականացնելու և նրանց՝ պատվաստումների ցուցակից բացառելու համար:

Բ.Ք- Ես իմ գրքում մի գլուխը հատկացրել եմ այդ ամենը նկարագրելու համար: Սկզբում մենք պետք է հավաքենք ծնողների առողջության պատմությունը: Մենք պետք է իմանանք, արդյոք նրանց ծնողներն ունեն աղիքային առողջ ֆլորա և ինչ են նրանք պատրաստվում փոխանցել իրենց երեխաներին: Կյանքի առաջին մի քանի օրը երեխայի ֆեկցիան (stool) կարող է հետազոտվել: Ապա հետազոտվում է իմունային համակարգը: Երեխայից մեզի անալիզ կարող են վերցնել, որը թեստ է աղիքային ֆլորայի մետաբոլիտների համար: Այժմ մենք ունենք հիանալի թեստեր, որոնք հայտնաբերում են քիմիական նյութերը, որոնք էլ արտադրվում են աղիքում տարբեր տեսակի մանրէների կողմից: Այս քիմիական նյութերն ընկնում են աղիք, ապա, արյան մեջ, շրջանառվում մարմնում և մարմինը պատում մեզով: Մեզի անալիզ անելով՝ կտեսնենք, թե ինչ տեսակի մանրէներ կան երեխայի աղիքում, կամ ինչ տեսակի քիմիական նյութեր են նրանք արտադրում: Քանի որ առողջ մեզի քիմիական նյութերի պատկերն որոշակի տեսք ունի և տարբերվում է GAPS ունեցող երեխաների պատկերից: Մենք տեսնում ենք քիմիական նյութեր, որոնք այնտեղ չպետք է լինեն: Այս ամենն անելով՝ մենք կարող ենք ասել, որ երեխան ունի աղիքային ոչ նորմալ ֆլորա, վնասված իմունային համակարգ և այս դեպքում երեխան չպետք է ստանա ստանդարտ պատվաստումներ, որոնք նրան միայն կվնասեն:

Հիվանդների մյուս խումբն այս երեխաների եղբայրներն ու քույրերն են՝ աուտիզմ ունեցող, ծանր հիպերակտիվությամբ մոլուցքային-պարտադրանքային խանգարում ունեցող (OCD) երեխաների քույրերն ու եղբայրները, ինչպես նաև շաքարախտ և այլ ֆիզիկական և հոգեկան վիճակներ ունեցող երեխաների քույրերն ու եղբայրները: Չնայած այն փաստին, որ նրանց եղբայրներն ու քույրերը կարող են չունենալ աուտիզմ և զարգանալ նորմալ, բայց ես հայտնաբերել եմ, որ նրանք կարող են ունենալ էկզեմա, ապթմա, մարսողական խնդիրներ, մի փոքր հիպերակտիվություն, դիսլեքսիա, դիսպրակսիա, հուզական անկայունություն կամ այլ բան: Այս երեխաներն աուտիզմ չունեն, բայց նրանք ժառանգել են նույն աղիքային ֆլորան նույն մորից: Կա գենետիկ տարբերություն և տարբեր հղիություններ: Այն գուցե եղել է ավելի մաքուր, քիչ թունավոր, պակաս սթրեսային հղիություն և երեխան ստացել է ավելի ուժեղ մարմնի կառուցվածք, և այդ աղիքային ոչ նորմալ ֆլորան չի առաջացրել նրա մոտ աուտիզմ: Բայց երեխան դեռ խոցելի է: Այս երեխաներին նույնպես պետք չէ ստանդարտ պատվաստումներ կատարել: Իմունային թեստերը, որոնց մասին ես խոսում էի, պետք է կատարվեն վեց ամիսը մեկ կամ տարին մեկ անգամ: Երբ երեխան համարվում է առողջ և իմունային համակարգը ցույց է տալիս, որ ամեն ինչ նորմալ զործում է, միայն այդ ժամանակ պատվաստումներ կարելի է անել այս երեխաներին, քանի որ ռիսկի դիմել պետք չէ:

Բ.Մ- Շատ հետաքրքիր և էլեգանտ նկարագրություն և մոտեցում էր, թե ինչպես շրջանցել աուտիզմի համաճարակը, որը շփոթեցնող հանելուկ է եղել մեզ բոլորիս համար: Ձեր գրքում առկա այս թեստերը և փորձարկումները, որոնց մասին խոսեցիք, կարդալու համար հասանելի⁶ են: Կլինիկաների կամ մասնագիտական լաբորատորիաների համար հասանելի⁶ են դրանք: Որքա՞ն թանկ է այն:

Բ.Ք- Այն հասանելի է աշխարհի շատ կլինիկաներում: Թեստն առաջինը զարգացում է ապրել 25 տարի առաջ Ամերիկայի «Great Plains» լաբորատորիայում: Հիմա այդ թեստը հասանելի է Եվրոպայում, արևմտյան Եվրոպայում, Ամերիկայի նահանգներում, Ասիայում, ինչքան գիտեմ նաև Հնդկ Կոնգոյում, Ավստրալիայում: Շատ լաբորատորիաներ վերցրել են այն և կատարում են այն: Այս թեստերը ոչ-ինվազիվ են (non-invasive): Դուք ստիպված չեք լինի ասեղով ծակել երեխային նրա աղիքային ֆլորան ուսումնասիրելու համար: Կարող եք թեստ անել ֆեկցիայի (stool), մեզի անալիզ վերցնել, ստանալ երեխայի և նրա ծնողների առողջության պատմությունը:

Բ.Մ- Որքա՞ն է թեստի արժեքը:

Բ.Ք- Օրգանական թթուների թեստը, որի մասին ես խոսում եմ, մեզի թեստի արժեքը կազմում է 100 դոլար: Ֆեկցիայի (stool, feces) անալիզը մոտավորապես 80-90 դոլար է:

Բ.Մ- Երեխայի՝ այս խանգարումներ ունենալու դեպքում խելամիտ է տասը կամ հարյուր կամ հազարավոր դոլարների ծախսերը, եթե դրանք արդյունք են տալիս:

Բ.Ք- Երբ իշխանությունները, Ամերիկյան այս անհատների խնամքի պատասխանատվությունը վերցնեն իրենց վրա, աուտիզմ ունեցող մարդիկ կապրեն նորմալ կյանքի տևողությամբ: Նրանք պետք է ապրեն մինչև 70 տարեկան: Նրանք խիստ հաշմանդամություն ունեցող մարդիկ են և մինչև իրենց կյանքի վերջ խնամքի կարիք ունեն: Այդպիսի մարդկանց խնամքը մինչև 70 տարեկան կարժենա միլիոններ, հարյուրավոր միլիոններ: Իհարկե կարևոր է երեխայի ծնվելուց անել մի քանի թեստ վնասներից խուսափելու համար:

Բ.Մ- Պետք է ասեմ, որ իսկապես ֆենոմենալ առաջարկություն է և համեմատաբար պարզ ու էժան: Անշուշտ մատչելի է բնակչության ճնշող մեծամասնության համար, ովքեր երեխաներ են ունենում, քանի որ երեխաներ ունենալու համար նախատեսում են ծախսեր, բայց դա համեմատաբար աննշան է և որպես ապահովագրության փաթեթ է ծառայում, եթե նախընտրում եք տեղակայել պատվաստանյութերի ռեժիմը: Թվում է, թե անօրինական կլինի, որ այս գործընթացը չկատարվի ձեր երեխայի համար:

Բ.Ք- Մեր երեխաներն օգտագործվում են որպես շուկա՝ պատվաստանյութերը վաճառելու համար: Մեր երեխաները պատվաստվում են արևմտյան աշխարհում ոչ թե երեխային փրկելու, այլ գումար աշխատելու համար: Ես վախենում եմ, որ իրավիճակը դրան է հասել: Դա չափազանց տխուր և անհանգստացնող իրավիճակ է:

Բ.Մ- Շատ մարդիկ կհամաձայնվեն ինձ հետ, որ ամենալավ ռազմավարությունը կանխարգելումն է: Մի փոքր կանխարգելումը ավելի մեծ նշանակություն կարող է ունենալ քան շատ բուժումները: Մենք իմացանք՝ ինչպես այն կանխարգելել, որն իրականում կարևոր բանալի է և շատ մարդիկ, ովքեր սա լսեն, չեն լինի այս իրավիճակում: Նրանք լսում են, քանի որ ճանաչում են կամ ունեն այս խանգարումներն ունեցող ինչ-որ մեկին: Ինչպես դուք նշեցիք, ինչքան շուտ կատարեք այս գործընթացներն, այդքան ավելի լավ, քանի որ արդյունավետության հավանականությունը մեծ է:

Կարող եք նշել ռազմավարություններ և ինչ-որ մեկի առողջացման գործընթացը, ով վնաս է կրել պատվաստանյութերից, եղել է ռիսկի տակ սրանք զարգացնելու համար, քանի որ ունեցել է իմունային ոչ ֆունկցիոնալություն, որ զարգացել է աղիքային ֆլորայի անհավասարակշռությունից:

Բ.Ք- Սրա համար կա շատ արդյունավետ բուժում, որը կոչվում է աղիքի և հոգեբանության համախտանիշի սննդակարգ (GAPS Nutritional Protocol): Այն մանրամասնորեն նկարագրված է իմ գրքում (Gut and Psychology Syndrome): Այն դեղին գիրք է: Հազարավոր, տասնյակ հազարավոր մարդիկ աշխարհում փրկում են իրենց երեխաներին այս ծրագրով: Գիրքն ինքնօգնության գիրք է: Մարդկանց մեծամասնությունը գնել է այս գիրքը, կարդացել, հետևել ծրագրին և հիանալի արդյունքներ ունեցել: Ես շատ եմ սիրում այդպիսի մարդկանց: Նրանք ինձ գրում են աշխարհի տարբեր ծայրերից՝ պատմելով իրենց պատմությունը և հիանալի արդյունքները և չեն խնդրում խորհրդակցություն կամ առաջնորդություն: Ես ունեմ ոչ-առևտրական, տեղեկատվական կայք, որը լի է տեղեկատվությամբ (www.gaps.me):

Համացանցում GAPS-ի վերաբերյալ կան այլ շատ կայքեր, որոշ քննարկման խմբեր, որտեղ ծնողները և հիվանդները փորձում են իրենց բուժել՝ փոխանակվելով բաղադրատոմսերով և միմյանց օգնելով:

GAPS-ի սննդակարգն ունի երեք բաղադրիչներ: Առաջինը և ամենակարևորը դիետան է: Դրանք, ըստ էության, մարսողական խանգարումներն են: Աուտիզմը, ուշադրության պակասի և հիպերակտիվության համախտանիշը (ADHD) մարսողական խանգարումներ են: Դիսլեկսիան, դիսպրակսիան և սովորելու այլ անկարողությունները (learning disabilities), հոգեբանական խնդիրները երեխաների և մեծահասակների մոտ մարսողական խնդիրներ են: Խոսենք հոգեբուժական և ուտելու խանգարումների մասին: Նյարդային անորեքսիան (anorexia nervosa), բուլիմիան (bulimia) և ուտելու այլ խանգարումները մարսողական խանգարումներ են: Երկբևեռ խանգարումը (bipolar disorder) նույնպես մարսողական խանգարում է: Շիզոֆրենիայի, էպիլեպսիայի և մոլուցքային-պարտադրանքային խանգարման (OCD) շատ դեպքեր GAPS-ի վիճակներ են:

Մարսողական տրակտն երկար խողովակ է: Ինչ լցնեք այդ խողովակի մեջ, այդպիսի ազդեցություն էլ կունենա նրա լավ լինելու վրա: Այդ պատճառով էլ դիետան ամենալավ բուժումն է: Աղիքի և հոգեբանական համախտանիշի (GAPS) դիետան հիմնված է ածխաջրային հատուկ դիետայի (SCD) վրա: Բայց ես ստիպված եմ որոշ փոփոխություններ անել, ընդլայնել դիետան, որպեսզի

հարմարացնեմ իմ կլինիկայի հիվանդներին: Իմ հիվանդներն են այն անվանել GAPS դիետա:

GAPS դիետան հանում է դժվարամարս ուտելիքները: Այն տրամադրում է ուտելիքներ, որոնք հեշտ են մարսելու համար և խիտ են սնուցման մեջ: Քանի որ հիվանդները նորմալ չեն մարսում ուտելիքը, նրանք ունեն սնուցման պակասություններ: Նրանց ուղեղները, իմունային համակարգերը, ամբողջ մարմինը քաղցած են: Մենք պետք է նրանց տանք սնունդ, որն ունի հարուստ սնուցում և լինի հեշտ մարսելի, քանի որ նրանք վնասել են իրենց մարսողական համակարգը: Այն ուտելիքները, որոնք դժվարամարս են, դուրս են հանվում դիետայից: Դիետայի լավն այն է, որ ստիպված չեք այն պահել ամբողջ կյանքում: Միջինում մարդիկ դիետան պահում են մի քանի տարի շարունակ: Երկու տարի պահաջվում է այս մարդկանց մոտ պաթոգենիկ ֆլորան դուրս հանելու, աղիքում նորմալ ֆլորա ստեղծելու, աղիքի մակերեսը բուժելու համար, ինչպես նաև մարդկանց համար այն թունավորության աղբյուրի փոխարեն նորից սնուցման աղբյուր դարձնելու համար: Երբ դա պատահում է, մարդիկ սկսում են ուտել այլ ուտելիքներ, որոնք դիետա պահելու ժամանակ նրանց չէր թույլատրվում և աստճանաբար վերադառնում են ավելի բազմազան ուտելիքներին: Նրանք երբեք չեն վերադառնում արևմտյան անպիտան դիետային, քանի որ այն իրոք սարսափելի է: Թե մարդիկ ինչ են ուտում ամեն օր, սարսափելի է: Պահելով GAPS դիետան, նրանք կշարունակեն առողջ սնվել: Նրանք կշարունակեն օգտագործել տնական առողջ սնունդ, որը կսնուցի նրանց ամբողջ կյանքում և կկանխարգելի նրանց հետագա կյանքում առաջացող առողջական խնդիրները:

Դիետան GAPS-ի սննդակարգի գլխավոր մասն է: Երկրորդ բաղադրիչը լավ ընտրված հավելումներն են: Դրանք ուտելիքներն են: Նրանցից մեկը պրոբիոտիկն է: Այս հիվանդները կարիք ունեն արդյունավետ պրոբիոտիկի, քանի որ մենք պետք է օգտակար բակտերիաներ ներմուծենք նրանց աղիքները, որոնք պետք է ոչնչացնեն մակաբույծները, դուրս հանեն դրանք և փոխարինեն դրանք օգտակար ֆլորայով: Պրոբիոտիկները բուժման կարևոր մասն են: Իմ գրքի մի ամբողջ գլուխ նկարագրում է պրոբիոտիկների հայեցակարգը, օրինակ, թե ինչ պրոբիոտիկներ և դոզա ընտրել տարբեր տարիքի հիվանդների համար: Երկրորդ կարևոր հավելումն այս մարդկանց համար վիտամին A-ն և D-ն է: Այս հիվանդներին ես խորհուրդ եմ տալիս օգտագործել ձկան յուղ: GAPS-ի սննդակարգի վիտամին A-ի գլխավոր մասը հենց դիետան է: Այն բավական հարուստ է նաև վիտամին D-ում, քանի որ այն մատակարարում է բոլոր այն

ուտելիքները, որոնցով հարուստ են այս վիտամինները: Այս հիվանդների համար արևի լույսը կարևոր վիտամին D է: Այդ պատճառով ես խորհուրդ եմ տալիս կատարել արևայրուքներ, բայց առանց մաշկի վրա արևապաշտպան միջոցների կամ թունավոր կրեմների օգտագործման: Ձկան յուղը բուժման կարևոր մաս է: Դա ժամանակավոր միջամտություն է, քանի որ դիետան ամբողջությամբ իրականացնելուց հետո հիվանդը ստանում է դիետայից անհրաժեշտ բոլոր վիտամին A և D: Հիվանդների բավական մեծ քանակության համար օմեգա 6 յուղը և ձկան յուղը օգտակար կարող է լինել որոշ ժամանակ:

Հիվանդների մի խմբի համար մարսողական ֆերմենտները, մասնավորապես ստամոքսի թթվային հավելանյութը կարող է օգտակար լինել: Այն ոչ բոլորի համար է, հատկապես երեխաների: Մենք սովորաբար մարսողական ֆերմենտների կարիք չունենք, բայց հավելանյութերը կարող են նաև օգտակար լինել: Ծրագիրը սկսելիս ես խորհուրդ չեմ տալիս օգտագործել այլ հավելանյութեր, քանի որ դուք շատ ջանք չեք գործադրում, որ դեղի օգտագործումն այդ ամենը ջուրը գցի: Բոլոր հավելանյութերը պարունակում են լցանյութեր, կապիչներ (binders) և այլ բաղադրիչներ, որոնք կարող են վնասել ձեր աղիքների ծածկույթը, այն դեպքում երբ այս մարդիկ փորձում են բուժել իրենց աղիքային մակերեսը: Այն այս մարդկանց մոտ արդեն զրգոված և ոչ առողջ է:

GAPS-ի սննդակարգի երրորդ բաղադրիչը դետոքսիզացիան է: Մենք բոլորս ունենք դետոքսիզացման համակարգ մեր մարմիններում, որը տեղակայված է լյարդում և ներկայացուցիչներ ունի յուրաքանչյուր բջջում: Այն մեր մարմիններում մաքրման համակարգ է: Այն շատ բարդ համակարգ է: Այն մեզ մաքուր է պահում: Մարսողական գործընթացն արտադրում է թունավոր շատ նյութեր, որոնք կլանվում են: Մեր նյութափոխանակությունը արտադրում է բազմաթիվ նյութեր, որոնք պետք է վերամշակվեն, և որոնք կարող են լինել թունավոր, եթե դրանք պատշաճ կերպով չեն վերամշակվում: Մա այն է, ինչ դետոքսիզացման համակարգը կատարում է: Այս հիվանդների մոտ թունավոր նյութերն անցնում են աղիքից լյարդ, և դետոքսիզացման համակարգը խցանվում է: Այնտեղ խցանում է առաջանում, որն այն չի կարողանում հաղթահարել: Արդյունքում այս հիվանդները կուտակում են թունավոր նյութեր: Նրանք դրանք պատշաճ կերպով չեն մշակում և վերացնում: Դրանք պարզապես կուտակվում են իրենց մարմնի տարբեր հյուսվածքներում: Այդ պատճառով երբ թեստ ենք անում սնդիկի համար, մենք երեխաների մոտ գտնում ենք սնդիկ: Երբ թեստ ենք անում մկնդեղի և ֆենոլների համար,

հայտնաբերում ենք համապատասխանաբար դրանք: Մենք գտնում ենք ֆորմալդեհիդ (formaldehyde) և հարյուրավոր այլ թունավոր քիմիական նյութեր, որոնց ազդեցությանը մենք բոլորս ենթարկվում ենք շրջակա միջավայրում՝ մեր օդում, մեր ջրի մեջ, մեր սննդի մեջ, մեր մաշկի միջոցով: Քանի դեռ դետոքսիֆիկացման համակարգը պատշաճ կերպով աշխատում է, վերամշակում է այս բաները, մենք դրանց մասին տեղյակ չենք լինում: Բայց այս երեխաների մոտ դետոքսիֆիկացումը չի աշխատում, և նրանք կուտակում են այս բաները:

GAPS-ի սննդակարգը բնական ձևով կմաքրի այս բաները: Երբ մարդու մեջ միացնենք դետոքսիֆիկացման համակարգը, կվերականգնենք այն և թույլ կտաք, որ այն կրկին աշխատի, պարզապես սկսեք այս բաները նորմալ մշակել և նորմալ հեռացնել դրանք: Ես չեմ օգտագործում դեղահաբեր և քիմիական նյութեր՝ իմ մարմնից թունավոր նյութերը հանելու համար: Ես չեմ հավատում այդ միջամտությանը: Կարծում եմ, որ այն չափազանց կտրուկ է և վնասակար կողմնակի բարդություններ կարող է առաջացնել: Ես խորհուրդ եմ տալիս օգտագործել հյութ, որը հին, շատ արդյունավետ միջոց է մարմնից ամեն տեսակի թունավոր նյութերը հանելու համար:

Մի քանի հարյուրամյակ է ամբողջ աշխարհում միլիոնավոր մարդիկ օգտագործում են այն: Ես առաջարկում եմ կատարել լոգանքներ մազնեղիումի սուլֆատով, ծովային աղով, ջրիմուռների փոշիով, խնձորօդու քացախով և սոդայով: Սրանք շատ մեղմ միջամտություններ են, բայց կարող են արդյունավետ լինել հիվանդի դետոքսիֆիկացման համար և ավելացնել բաղադրիչներ, որոնք անհրաժեշտ են դետոքսիֆիկացման համար: Ես խորհուրդ եմ տալիս օգտագործել ֆերմենտացված ուտելիք, որը դիետայի մի մասն է: Ֆերմենտացված ուտելիքը հիվանդին տալիս է պրոբիոտիկ մանրէներ: Պրոբիոտիկները մարմնի գլխավոր մաքրող միջոցներն են: Նրանք ունեն տարրեր, որոնք պատրաստում են ծանր մետաղներ, վերցնում են բոլոր տեսակի քաղցկեղներ առաջացնող քիմիական նյութեր և այլ քիմիական նյութեր: Եթե նրանք չեն կարողանում չեզոքացնել դրանք, ապա նրանք կպահեն դրանք մինչև դուրս կհանեն ձեր մարմնից, քանի որ մեր ֆեկցիայի մեծ մասը մանր է:

Մեծ քանակությամբ պրոբիոտիկների տրամադրումը՝ ֆերմենտացված սննդի տեսքով և հավելյալ պրոբիոտիկների տրամադրումը մարմնից բոլոր տեսակի թունավոր նյութերը հեռացնելու ամենահզոր միջոցներից մեկն է: Այսպիսով՝ դետոքսիֆիկացման GAPS-ի սննդակարգի երրորդ մասն է: Ամբողջ ծրագիրն ապրելակերպի փոփոխությունն է: Ես սովորաբար խորհուրդ եմ

տալիս, որ ամբողջ ընտանիքը դիետա պահի, քանի որ մայրն ունի աղիքային ոչ նորմալ ֆլորա: Դեպքերի 50%-ում երեխայի հայրը, քույրը կամ եղբայրը ստանում են մորից աղիքային ոչ նորմալ ֆլորան: Նրանք հնարավոր է ուտիզմ չունենան, բայց աննորմալություններ կնկատվեն աղիքի ֆլորայում:

Այդ պատճառով լավ միտք է ամբողջ ընտանիքով սկսել ծրագիրը, պահել դիետա, որպես արդյունք ծնողները կբուժվեն: Ծնողները շատ ժամանակ են երգիա չեն ունենում իրենց երեխաներին խնամելու համար: Երեխայի քույրերն ու եղբայրները բուժվում են, քանի որ նրանք ունենում են խոցի ախտանիշներ: Սա տհաճ և դժվար երևույթ է ծնողների համար, բայց այսկերպ ընտանիքը վերականգնվում է միասին:

Բ.Մ- Կա՞ն հատուկ ֆերմենտացված ուտելիքներ, որոնք ավելի օգտակար են պրոբիոտիկ առաջարկությունների հետ մեկտեղ: Կա՞ն հատուկ տեսակներ, որոնք ավելի օգտակար են: Ես մտածում եմ, որ բիֆիդոբակտերիաները (bifidobacteria) կարող են ավելի օգտակար լինել երեխայի համար, քան լակտոբասիլները (lactobacillus):

Բ.Ք- Նրանք բոլորն օգտակար և կարևոր են: Կարևոր է նաև օգտակար խմորիչների, մանրէների և վիրուսների ներթափանցումը: Մենք դեռ շատ չենք ուսումնասիրել պրոբիոտիկ վիրուսները, բայց շուտով կլինեն մի քանի ուսումնասիրություններ:

Բ.Մ- Դուք օգտագործո՞ւմ եք այն, և ի՞նչ տեսակի խմորիչ, օրինակ՝ «saccharomyces»:

Բ.Ք- Ֆերմենտացված ուտելիքները կարող են լինել երկու տեսակի՝ կաթնամթերքի ֆերմենտացված մթերք, բանջարեղենի և մրգերի ֆերմենտացված սնունդ: Իմ կլինիկայի դեպքերի մեծամասնությամբ այս երեխաները ֆերմենտացված ուտելիքը հեշտությամբ են ընդունում: Գիտեմ, որ ծնողները բավականին ցնցված են, երբ ես խոսում եմ կաթնամթերքի մասին, մասնավորապես նրանք, ովքեր փորձել են առանց գլյուտենի և կազեինի դիետա: GAPS դիետան ունի երեք բաղկացուցիչ մաս՝ դիետայի սկիզբ, ամբողջ դիետա և դիետայից դուրս գալը: Մասնավորապես, եթե դուք դիետայի սկզբնական մասում եք, ֆերմենտացված կաթնամթերքը կարող է ներկայացվել սկզբից, և այս դեպքում մենք սովորաբար առաջարկում ենք յոգուրտ: Յոգուրտը ֆերմենտացված է լակտոբասիլներով (lactobacilli): Նրանք ավելի մեղմ են, քան խմորիչները: Այն առաջացնում է շատ ավելի մեղմ die-off արձագանք (այս ռեակցիան տեղի է ունենում այն ժամանակ, երբ աղիքային պաթոգենները

սպանվում են, ինչի արդյունքում նրանց բջջային պատը բացվում է, և մանրէներում գտնվող թունավոր նյութերը դուրս են գալիս):

Երբ տեսնում ենք, որ յոգուրտը երեխաներն ու մեծահասակներն ընդունում են նորմալ, սկսում ենք օգտագործել կեֆիր: Կեֆիրը պարունակում է խմորիչներ, մանրէների, վիրուսների խումբ: Պրոբիոտիկ մանրէների շատ ավելի ագրեսիվ խումբ ներթափանցում է մարսողական համակարգի մեջ: Ահա թե ինչու կեֆիրը սովորաբար ավելի ուժեղ արձագանք ունի: Այդ պատճառով մենք սկզբում օգտագործում ենք յոգուրտ, ապա կեֆիր: Եթե ինչ-որ խնդիր կա կաթնամթերքի հետ, մենք կարող ենք օգտագործել բանջարեղեն՝ նույն ձևով ֆերմենտացված: Մենք կարող ենք ֆերմենտացնել դրանք՝ բանջարեղենին ավելացնելով յոգուրտ կամ կեֆիր: Բանջարեղենի ֆերմենտացման հիմքը կաղամբն է: Ապա կարող եք ավելացնել գազար, սոխ, ճակնդեղ, սիստոր և շատ այլ բանջարեղեններ: Իմ գրքում և համացանցում հասանելի կան բանջարեղենների ֆերմենտացման շատ լավ բաղադրատոմսեր: Իմ գիրքն ունի բաղադրատոմսերի մասին մեծ բաժին, որտեղ ես նկարագրում եմ բոլոր բաղադրատոմսերը և նկարագրում, թե ինչպես պատրաստել ձեր սեփական կերակուրները տանը: Այսպիսով՝ կարող եք օգտագործել նաև ֆերմենտացված կաղամբը և թթու կաղամբը (sauerkraut): Դա ավանդական բաղադրատոմս է, որտեղ ոչ մի այլ բան չի ավելացվում, քանի որ բանջարեղենը, մասնավորապես օրգանական բանջարեղենը, ունի բնական բակտերիաներ դրանց վրա: Թթու կաղամբը (sauerkraut) պատրաստվում է կաղամբը կտրատելով և նրա հյութը քամելով: Այն միայն պարունակում է աղ և կաղամբ, ուրիշ ոչինչ: Դուք կարող եք ավելացնել նաև գիհի հատապտուղներ և գազար: Սրանք այն ուտելիքներն են, որ մարդիկ օգտագործում են: Մարդիկ պետք է հասկանան, որ չեն կարող ընտրել պրոբիոտիկներ օգտագործել կամ ոչ, քանի որ մարդկությունը սպառում է պրոբիոտիկներ իր գոյության պահից, և հազարամյակներ շարունակ մենք չենք ունեցել սառնարան: Ինչպե՞ս են մարդիկ պահպանել ուտելիքը հազարամյակներ շարունակ, հազարավոր կամ միլիոնավոր տարիներ: Մարդիկ ֆերմենտացրել են ուտելիքը: Երբ ձեր կաղամբները հասնում են սեպտեմբերին, և դուք նրանց հետ բան չեք անում, նրանք կարող են փչանալ, և տարվա ընթացքում դուք կմնաք առանց կաղամբի: Ամբողջ տարին մարդիկ ուտում են ֆերմենտացած կաղամբ, այդ թթու կաղամբից ամեն անգամ ուտելիս նրանք մարսողական համակարգում առաջացնում են միլիոնավոր և հավանաբար միլիարդավոր պրոբիոտիկ մանրէներ:

Հնում մարդիկ սպանում էին կենդանիներին, և երբ չէին կարողանում ուտել ամբողջ միսը միանգամից (եթե նրանք ինչ-որ բան չանեին մսի հետ, այն կփչանար), պատրաստում էին ավանդական խոզապուխտներ, իտալական և խորվաթական պրոշուտո (*prosciutto*) և խոզապուխտների այլ տեսակներ: Նրանց բոլորին դուր էր գալիս ֆերմենտացված միսը: Ամբողջ աշխարհում մարդիկ դիետաներ պահելիս ուտելիքը ֆերմենտացնում էին: Նրանք ֆերմենտացնում էին միսը, ձուկը, բանջարեղենը, կաթնամթերքը և մրգերը, ցանկացած բան, որ հնարավոր էր ֆերմենտացնել: Տարվա մեծ մասը մարդիկ իրենց կերակուրներն ընդունել են ֆերմենտացված վիճակում՝ ստանալով մեծ քանակությամբ պրոբիոտիկ մանրէներ:

Վերջին մի քանի տասնամյակների ընթացքում, երբ մեր սննդի արդյունաբերությունը զարգացավ, այս պրակտիկան մոռացվեց: Մարդիկ դադարեցին ֆերմենտացնել իրենց կերակուրները, քանի որ սննդի արդյունաբերությունը փոխեց մեր բոլոր բաղադրատոմսերը իրենց սեփական օրակարգով՝ ավելացնելով պահպանման ժամկետը և իրենց շահույթը: Մարդիկ դադարեցին սպառել ֆերմենտացված ուտելիքներ: Այսպիսով, մենք մեր մարմիններին զրկում ենք մեր ֆիզիոլոգիայի այս շատ կարևոր մասից՝ պրոբիոտիկ մանրէների ամեն օր օգտագործումից: Մարդիկ, ովքեր ցանկանում են վերականգնել իրենց աղիքային ֆլորան, ունենալ առողջ իմունային համակարգ և մարմին, պետք է ետ բերեն այս պրակտիկան: Նրանք պետք է նորից սկսեն օգտագործել ֆերմենտացված մթերքներ կամ էլ ստիպված են ընդունել պրոբիոտիկ մանրէներ՝ հավելման տեսքով:

Երբ խոսում ենք պրոբիոտիկների մասին, պետք է խոսենք նաև *die-off*-ի մասին: Նրա գիտական անվանումը *Herxheimer reaction* է, որն առաջին անգամ հայտնավերվել է հակաբիոտիկների հետ, քանի որ, երբ հակաբիոտիկները մտել են մարմին, սկսել են սպանել պաթոգենները: Երբ այդ պաթոգենները մահանում են, նրանք արձակում են թունավոր նյութեր: Այսպիսով, ժամանակավորապես մարդու վիճակը վատանում է, համակարգում մեծ քանակությամբ թունավոր նյութերի առկայության պատճառով: Նույնը տեղի է ունենում պրոբիոտիկների հետ: Եթե հանկարծ օգտագործում եք մեծ քանակությամբ ֆերմենտացված սնունդ, որը նախկինում երբևէ չէք օգտագործել և ուտում եք թթու կաղամբ կամ մեկ այլ ֆերմենտացված սնունդ, ապա ձեր մարսողական համակարգի պրոբիոտիկ բակտերիաների քանակը կարող է առաջացնել *die-off*: Նրանք կսկսեն հարձակվել ձեր աղիքի պաթոգենների վրա: Այդ պաթոգենները կսկսեն թունավոր նյութեր արձակել:

Սրանք թունավոր նյութերն են, որոնք ձեզ մոտ առաջացնում են աուտիզմ կամ դիսպրակսիա, ընկճվածություն, շաքարախտ, ռևմատոիդ արթրիտ, սելյակի հիվանդություն կամ այլ բաներ: Այսպիսով, ձեր ախտանիշները ժամանակավորապես կվատանան: Որպեսզի վերահսկենք այս die-off արձագանքը, ես խորհուրդ եմ տալիս, որ մարդիկ սկսեն փոքր քանակությամբ առևտրային պրոբիոտիկ կամ ֆերմենտացված սնունդ օգտագործելուց: Դոզան պետք է աստիճանաբար բարձրացնել: Դոզայի շատացումը անհատական գործընթաց է: Այն կախված է վիճակի լրջության աստիճանից: Դա կախված է մարդու մոտ աղիքի ֆլորայի աննորմալությունից: Մեղմ անձի մոտ հնարավոր է դրանք մի քանի շաբաթից հասնեն մինչև պրոբիոտիկի բուժական դոզայի: Մյուս մարդիկ էլ պետք է առաջ գնան շատ փոքր քայլերով: Նրանք պետք է սկսեն մեկ կամ երկու շաբաթը մեկ պրոբիոտիկի շատ փոքր քանակություն օգտագործելուց, ապա շաբաթվա ընթացքում աստիճանաբար շատացնեն, և դա կարող է տևել ամիսներ, մինչև նրանք կհասնեն պրոբիոտիկի բուժական մակարդակի: Որոշ die-off-ների պետք է դիմանաք, բայց դուք պետք է այն վերահսկեք այն մակարդակի վրա, որը կառավարելի է, և որի հետ կարող եք ապրել: Նույնը երեխաների և մեծահասակների համար: Խոսքը պրոբիոտիկների մասին է, որոնք գալիս են երկու ձևով՝ հավելանյութերի և ֆերմենտացված սննդի տեսքով: Այն GAPS-ի սննդակարգի շատ կարևոր մասն է:

Բ.Մ- Դա, անշուշտ, իմաստ ունի: Բազմաթիվ անգամ «սատանան» մանրուքների մեջ է: Ինձ հետաքրքրում է՝ կարող եք մեկնաբանել կաթնամթերքի տեսքով պրոբիոտիկների օգտագործումը: Ենթադրում եմ, որ ֆերմենտացված կաթնամթերքի առևտրային ձևերը, որոնք կարելի է ձեռք բերել սովորական մթերային խանութում, տեղին չեն, քանի որ առաջին հերթին դա պաստերացված կաթն է: Խորհուրդ կտա՞ք, որ մարդիկ իրենց ֆերմենտացված կերակուրները պատրաստեն օրգանական հում կաթնամթերքից, և այդ դեպքում ինչպե՞ս կվերաբերեք ֆերմենտացված կաթնամթերքի լրացուցիչ ձևերին: Արդյոք այն շատ ավելի ուժեղ է: Եթե դուք իրոք կատարել եք, և հասանելի են ձեզ այդ բարձր որակի ֆերմենտացված ուտելիքները, արդյոք ձեզ հարկավո՞ր են լրացուցիչ պրոբիոտիկներ:

Բ.Ք- Ֆերմենտացված կաթնամթերքը պետք է պատրաստվի տանը: Դուք պարզապես դրանք չեք կարող գնել խանութում, քանի որ խանութում դրանք բավականին երկար ֆերմենտացված չեն, որպեսզի բոլոր կաթնաշաքարները սպառվեն ֆերմենտացման մանրէների կողմից: Կաթնամթերքի կաթը

պարունակում է շաքար, կրկնակի շաքար, որը կոչվում է կաթնաշաքար (lactose), որն էլ հիանալի սնունդ է աղիքային պաթոզեն մանրէների համար: Եթե դուք կաթ եք խմում, ապա այդ պաթոզենները սպառում են կաթնաշաքարն ու բազմապատկվում, և դա ձեզ համար մեծ քանակությամբ գազ և անհանգստություն է առաջացնում: Ֆերմենտացման մանրէները կաթի մեջ ուտում են ամբողջ կաթնաշաքարը: Ահա թե ինչ են ուտում մանրէները: Նրանք սիրում են շաքար ուտել: Լավ ֆերմենտացված կաթը կաթնաշաքարից ազատ է: Անհրաժեշտ է, որ այն գոնե 24 ժամ ֆերմենտացվի տաք տեղում, և դա պետք է արվի տանը: Միևնույն ժամանակ, քանի որ կաթի մեջ կաթնաշաքար կա, կաթի ամբողջ կառուցվածքը նախապես մարսվում է: Այս մանրէները ձեզ համար նախնական մարսելու են սպիտակուցները: Կառաջանան վիտամիններ: Դրանք շատ բաներ կանեն կաթի հետ, որպեսզի ձեր սեփական մարսողական համակարգը այն հեշտությամբ ընդունի: Նույնիսկ այն մարդիկ, ովքեր անհանդուրժող են կաթնաշաքարի կամ կաթնամթերքի հանդեպ, գտնում են, որ կարող են հանդուրժել լավ ֆերմենտացված կաթը: Լավ կլինի, եթե գտնեք արոտավայրերի կովերի ավանդական ցեղատեսակներից ստացված հում օրգանական կաթնամթերք: Անշուշտ, նահանգներում և այս երկրում, որտեղ ես եմ, կաթը մատակարարող շատ տնտեսություններ կան: Եվ կաթի որակը հիանալի է: Հիանալի է, բայց շատ մարդիկ չեն կարող ձեռք բերել այդ որակի կաթ: Եթե դուք չեք կարողանում գտնել հում կաթ կամ սերուցք, ապա օգտագործեք օրգանական պաստերիզացված կաթ և ֆերմենտացրեք այն: Այո, հում կաթն ամենալավն է, բայց ֆերմենտացումը կյանք կվերադարձնի պաստերիզացված կաթի մեջ, և այն ավելի հարմար կդարձնի մարդու աղիքների համար: Ես իմ կլինիկայում ունեի շատ ընտանիքներ, որոնք չէին կարող հում կաթ ձեռք բերել, և որոնք ֆերմենտացնում էին օրգանական պաստերիզացված կաթը և շատ լավ արդյունքներ էին ունենում երեխաների և մեծերի համար: Մովորաբար, ինչպես արդեն ասացի, մենք յոգուրտ ենք պատրաստում, քանի որ այն ավելի մեղմ die-off արձագանք է ունենում, քան կեֆիրը: Միևնույն ժամանակ ես խորհուրդ եմ տալիս օգտագործել ֆերմենտացման սերուցք:

Երբ պատրաստում եք յոգուրտ, դուք ֆերմենտացնում եք սերուցքը, դրան զուգահեռ նաև՝ մածունը տարբեր տարաներում, քանի որ թթվասերը դրանցում պարունակում է ճարպաթթուներ: Այն կատարյալ է ուղեղի համար: Հիանալի է իմունիտետի համար, հատկապես եթե դա հում սերուցք է: Կեֆիր պատրաստելիս, երբ սկսում եք կաթը խառնել կեֆիրին, զուգահեռ, մի այլ

տարայում սերուցքը խառնեք կեֆիրին և կստանաք կեֆիրով ֆերմենտացված թթվասեր: Դուք կարող եք պիտակավորել ձեր տարաները: Այս ապրանքները ֆերմենտացնելուց հետո դրանք ամիսներ շարունակ կարող եք պահել սառնարանի մեջ: Դրանք կարող են շատ աստիճանաբար ներմուծվել հիվանդի սննդակարգի մեջ:

Բ.Մ- Շնորհակալություն, որ հանգամանալից խոսեցիք այս մասին: Կարո՞ղ եք մեկնաբանել տանը պատրաստված կաթնամթերքի պրոբիոտիկների լրացուցիչ օգտագործման համեմատական արդյունավետությունն ընդդեմ այն հաբերի, որոնք կարելի է օգտագործել որպես պրոբիոտիկ հավելում:

Բ.Ք- Մենք պետք է հասկանանք, որ շուկան լի է լրացուցիչ պրոբիոտիկներով: Երբ գնաք առողջ սննդի որևէ խանութ, այնտեղ կգտնեք հարյուրավոր տարբեր ապրանքանիշեր: Դրանց մեծ մասը պրոֆիլակտիկ է: Նրանք այնքան ուժեղ չեն, որ իրական փոփոխություն կատարեն: Դրանք նախատեսված են առողջ մարդկանց օգտագործման և առողջացման համար: GAPS-ով հիվանդները պետք է ունենան բուժական պրոբիոտիկ: Մրանք ուժեղ պրոբիոտիկներ են, որոնք պարունակում են պրոբիոտիկ մանրէների ազդեցիկ տեսակներ, ցանկալի է նաև, որ այն պարունակի հողի որոշ մանրէներ: Այս տեսակի բուժական պրոբիոտիկները հանգեցնում են die-off ռեակցիայի: Մարդկանց, ովքեր դիետան նոր են սկսում, ես խորհուրդ եմ տալիս սկսել ֆերմենտացված սննդից և ֆերմենտացված մթերքների հետ անցնել բոլոր die-off ռեակցիաներով: Երբ նրանք ընտրում են ճիշտ քանակությամբ կեֆիր և յոգուրտ, թթու կաղամբ, և չկան այլևս die-off-ներ, ապա նրանք կարող են սկսել օգտագործել առևտրային պրոբիոտիկ, բուժական ուժեղ պրոբիոտիկ: Նրանք պետք է սկսեն փոքր դոզայից և դոզան աստիճանաբար հասցնեն բուժական մակարդակի:

Կան մարդիկ, ովքեր սկսում են կատարել լիարժեք GAPS դիետան՝ չցանկանալով սկսել դիետայի սկզբնական փուլից: Մրանք սովորաբար մեծահասակներն են, ովքեր չունեն մարսողական խիստ խնդիրներ: Նրանք կարող են հենց սկզբից սկսել օգտագործել բուժական պրոբիոտիկ և զուգահեռաբար նաև ֆերմենտացված սնունդ: Որոշ հիվանդների համար, մասնավորապես մանուկների, երեխաների համար, ես կարծում եմ, որ ֆերմենտացված կերակուրները բավարար են: Անհրաժեշտ չէ նույնիսկ առևտրային պրոբիոտիկ օգտագործել: Բայց ամեն ինչ կախված է հիվանդի վիճակի և մարսողական ախտանիշների ծանրությունից: Ես կարծում եմ, որ մեծահասակների համար երկուսն էլ պետք են: Նրանց հարկավոր է

ֆերմենտացված սնունդ և բուժական պրոբիոտիկ: Երեխաները սովորաբար ավելի արագ են վերականգնվում, քան մեծահասակները:

Բ.Մ- Դեղաչափի որքան քանակությունն է որակվում որպես բուժական: Ինչպիսի՞ կոնցենտրացիաներ կամ CFU-ներ (The colony forming unit, այն չափում է բջիջներում սերունդների քանակը) կան:

Բ.Ք- Ես ունեմ իմ սեփական բանաձևերը: Ունեմ բանաձևեր, որոնք օգտագործվում են որպես բուժական պրոբիոտիկ: Կախված երեխայի տարիքից մենք սկսում ենք օգտագործել այն սկզբում կեսը, ապա մեկ երրորդը, և այդպես դոզան շատացնելով: Իմ գրքում պրոբիոտիկների բաժնում ես աղյուսակ ունեմ, որտեղ նկարագրված է դոզաները տարբեր տարիքի երեխաների համար: Նկարագրված է, թե ինչ բուժական մակարդակի պետք է հասնեք: Մեծահասակի համար ես խորհուրդ եմ տալիս օգտագործել ութ պարկուճ (capsule): Որոշ հիվանդներ օրական 12-15 պարկուճ են ընդունում: Դա օրական 30 միլիարդ պարկուճ է: Այն սովորաբար բավական է: Եթե այնտեղ ունեք բավականաչափ ուժեղ մարդկային բակտերիաների տեսակներ և որոշ հողային մանրէներ, ապա այն լիովին բավարար է այս հիվանդների համար, իհարկե, դիետայի հետ միասին:

Բ.Մ- Գտնո՞ւմ եք, որ որոշ մարդիկ ի վիճակի չեն հանդուրժել հողային օրգանիզմները: Ես էլ օգտագործել եմ դրանք: Թվում է, թե դրանք օգտակար են, բայց ես նկատել եմ, որ կան որոշ մարդիկ, ովքեր պարզապես չեն հանդուրժում դրանք, կամ գուցե շփոթում եմ այն Հերքսհայմերի (Herxheimer) ռեակցիայի հետ:

Բ.Ք- Այո, շատ մարդիկ շփոթում են այն die-off ռեակցիայի, Herxheimer-ի ռեակցիայի հետ, բայց ինչպես արդեն նշել եմ, համար մեկ բուժումը դիետան է: Դուք չեք կարող շարունակել ուտել ձեր բուրգերները, խմել ձեր զովացուցիչ ըմպելիքները, օգտագործել պրոբիոտիկներ և սպասել հրաշքների: Հաջողության 80-90%-ը դիետան է: Դա ամենակարևորն է: Պրոբիոտիկ միջոցը միայն մի փոքր օգնական է, որն օգնում է դիետային:

Բ.Ք- Կարո՞ղ եք առանձնացնել որոշ մթերքներ, որոնք, ըստ ձեզ, առաջացնում են առավել հայտնի բռնկումներ կամ վատթարացումներ: Թվում էր, թե դա կապված է մարմնի՝ դրանք մարսելու ունակության հետ: Ես պատկերացնում էի, որ շաքարավազը այդ ցուցակում է: Ի՞նչ այլ սնունդ կամ սննդային խմբեր կան, որոնք խնդրահարույց են:

Բ.Ք- Հենց սկզբից մենք պետք է ամբողջությամբ հեռացնենք շաքարը դիետայից: Դա նշանակում է, որ ձավարեղենը պետք է հեռացվի՝ անկախ այն

բանից, թե այն առանց գլյուտենի է, թե ոչ: Տորեն, կորեկ, քվինոա (quinoa), կուսկուս (couscous), վարսակ, ամարանտ (amaranth), հնդկացորեն, եգիպտացորեն պետք է չօգտագործել: Օսլա պարունակող լոբիները, որոնց մեծամասնությունը չոր լոբին է, պետք է դուրս հանվեն դիետայից: Թույլատրելի ոսպը և լոբին դիետայի ժամանակ օգտագործվում են ավելի ուշ, քանի որ դրանք շատ մանրաթելային են, դժվարամարս և դրանք պետք է պատրաստել հատուկ եղանակով: Կրկնակի շաքարները դիետայից պետք է հանվեն: Կաթը ֆերմենտացնելով՝ մենք դուրս ենք բերում կաթնաշաքարը և բոլոր առևտրային քաղցրացուցիչները: Ակնհայտ է, որ եգիպտացորենի օշարակը պետք է դիետայից դուրս լինի: Դիետայում թույլատրված միակ քաղցրացուցիչները բնական մեղրը, ցանկալի է հում մեղրը և չոր մրգերն են: Ես խորհուրդ եմ տալիս, որ մարդիկ պատրաստելիս չիր օգտագործեն: Դիետան բաղկացած է սննդարար ուտելիքներից, որոնք հեշտությամբ են մարսվում մարդու ֆիզիոլոգիայի համար: Այսինքն տանը պատրաստված միսը (թարմ կամ սառեցված), ձուկը և խեցեմորթները (թարմ և սառեցված), օսլա պարունակող բանջարեղենները, հասած մրգերն ու ընկույզները և յուղոտ սերմերը, ինչպիսիք են արևածաղկի, դդմի և քնջութի սերմերը: Չնայած այն բանին, որ դիետայում հացահատիկ չկա, չի նշանակում, որ հիվանդը ստիպված է ապրել առանց հացի, թխվածքաբլիթների, բլիթների, տորթերի, վաֆլիի և նրբաբլիթների, այնքան ժամանակ, քանի դեռ օգտագործում է ընկույզներ և այդ յուղոտ սերմերն ավելացնում այլուրի մեջ: Այսպիսով, պատրաստման բաղադրիչները շատ պարզ են: Դրանք են՝ ձվերը, ընկույզներն ու սերմերը՝ այլուրին ավելացրած և ճարպի որոշ քանակություն: Այս երեք բաղադրիչներով դուք կարող եք թխել հաց՝ ավելացնելով աղ: Կարող եք այնտեղ ավելացնել լոլիկի չիր և կծու սերմեր: Եթե ցանկանում եք քաղցրացնել խառնուրդը, ապա այն քաղցրացրեք մրգերի չիրով, ծիրանի չիրով, չամիչով, կամ այլ նման բաներով: Իսկ եթե ցանկանում եք այն դարձնել մի քիչ ավելի մեղմ, ապա ավելացրեք դդում, ցուկկինի (zucchini), գազար կամ հասած բանան խառնուրդի մեջ: Եվ այդ պարզ խառնուրդից դուք կարող եք պատրաստել ցանկացած ձևի կամ ցանկացած չափի ինչ-որ բան:

Բ.Մ- Կարո՞ղ եք այս ուտելիքները պատրաստելիս օգտագործել թխելու համար նախատեսված խմորիչ:

Բ.Ք- Ոչ, մենք չենք օգտագործում խմորիչ:

GAPS-ի սկզբնական դիետան տարբեր է: Մա այն դիետան է, որը բուժում է աղիքային մակերևույթը ի տարբերություն ամբողջական GAPS դիետայի: Մենք

հեռացնում ենք այն բոլոր կերակուրները, որոնք բորբոքում են աղիքային ծածկույթը, քանի որ այդ մարդկանց մոտ աղիքային ծածկույթը բորբոքված և վնասված է: Այնպես որ մենք պետք է հեռացնենք բոլոր այն մթերքները, որոնք կարող են բորբոքում առաջացնել: Այսպիսով, մենք հեռացնում ենք նաև բոլոր մանրաթելերը: Այդ փուլում չենք օգտագործում հում մրգեր, հում բանջարեղեն, ընկույզ, կամ թխում ինչ-որ բան: Մենք օգտագործում ենք այն կերակուրները, որոնք ապահովում են աղիքային ծածկույթի վերականգնումը: Դրանց ցանկում են մսի պաշարը, ոսկրային արգանակը, ապուրները, որոնք արտադրում են կոլագեն, ապահովում են կոլագեն, դոնդող և այլ բաներ: Միևնույն ժամանակ մենք տրամադրում ենք ֆերմենտացված սնունդ, այնպես որ մենք օգտակար մանրէները մտցնում ենք մարսողական տրակտի մեջ, քանի որ աղիքներում ապաքինում չի կարող տեղի ունենալ առանց պրոբիոտիկ օգտակար մանրէների ներգրավման:

Կան մարդիկ, ովքեր ունեն սննդային անհանդուրժողականություն, սննդային ալերգիա, մարսողական խիստ խնդիրներ, ինչպիսիք են խոցային կոլիտը, Կրոնի հիվանդությունը (Crohn's disease) և աղիքների այլ բորբոքային վիճակները, ինչպես նաև ռեֆլյուքսը, մարսողական տրակտում խոցը: Հատուկ ծանր ախտանիշներով տառապող մարդկանց խորհուրդ էմ տալիս սկսել դիետայի սկզբնական փուլից (օրինակ էպիլեպսիայով հիվանդ երեխաներին և մեծահասակներին): Դա ավելի արագ կբուժի աղիքային ծածկույթը և թույլ կտա մարդուն վերականգնվել շատ ավելի արագ: Այս դիետան շատ առողջարար է և սննդարար: Ես իմ ամբողջ ընտանիքի հետ միասին պահում եմ այս դիետան, չնայած այն բանին, որ մենք այլևս դրա կարիքը չունենք: Ժամանակի 80-90%-ը մենք ուտում ենք այսպես, իմ հիվանդների մոտ 90%-ը՝ նույնպես, չնայած նրան, որ իրենց երեխան կամ մեծահասակը ընտանիքում վերականգնվել է, նրանք շարունակում են դիետան, քանի որ դա շատ առողջարար է: Այն կանխում է քաղցկեղը, սրտի հիվանդությունը, շաքարախտը, բոլոր տեսակի ժամանակակից հիվանդությունները, որոնք մարդիկ հետագայում կգարգացնեն:

Բ.Մ- Այն կանխում է նաև ճարպակալումը:

Բ.Ք- Այո, ճիշտ էք, այն կանխում է ճարպակալումը: Խոսենք ճարպակալման մասին. Կա բժշկների և իշխանությունների, ինչպես նաև հասարակության շրջանում տարածված պարզունակ միտք, որ ճարպը գիրացնում է, և դա բոլորովին սխալ է: Ճարպերը, մասնավորապես կենդանական ճարպերը GAPS դիետայի շատ կարևոր մասն են: Ճարպերի մեծ

մասը, որը ստանում է երեխան և մեծահասակը, գալիս են կենդանական սնունդից: Այսպիսով, այն պետք է լինի խոզի, գառան, տավարի, սագի, բադի և հավի ճարպ և կարագ: Ինչո՞ւ: Քանի որ մեր մարմիններում մարդկային ճարպի կազմը, մեր ճարպի առողջ շերտերը շատ նման են այդ կենդանիների ճարպաթթուների կազմին, մասնավորապես՝ գառան ճարպերին: Եթե նայեք մարդու կրծքի կաթի ճարպային կազմին, ապա կտեսնեք, որ այն շատ նման է գառան, տավարի և բադի ճարպի կազմին: Սրանք մեզ համար անհրաժեշտ ֆիզիոլոգիական ճարպերն են: Կիսահագեցած ճարպաթթուները (polyunsaturated fatty acids), օմեգա 6-ը, օմեգա 3-ը և օմեգա 9-ը (հիմնական ճարպաթթուներ) պարտադիր են օգտագործման համար, բայց դրանք մարդու ֆիզիոլոգիայի համար պահանջվում են փոքր քանակությամբ: Ճարպի ամենօրյա օգտագործման ավելի քան 1%-ը պետք է լինեն կիսահագեցած ճարպաթթուները: Նրանք պետք է լինեն օրինակ՝ ձկան յուղերը, թարմ բանջարեղենները և մրգերը:

Նախնական փուլում ես խորհուրդ եմ տալիս օգտագործել լավ որակի բուսական յուղեր, ինչպիսիք են կտավատի յուղը, կանեփի յուղը, ավոկադոյի յուղը կամ նման մի բան, որոնք ձկների յուղերի հետ միասին զուգորդվում են այս մարդկանց համար օմեգա 3 տրամադրելու համար: Բայց այս բաները պետք է ընդունվեն փոքր քանակությամբ: Սննդակարգից ամբողջովին պետք է դուրս հանել բուսական և խոհարարական բոլոր յուղերը, որոնք պլաստիկ շշերով վաճառվում են սուպերմարկետներում, քանի որ այդ յուղերը շատ վնասակար են բոլորի առողջության համար և չպետք է սպառվեն որևէ մեկի կողմից:

Բ.Մ- Դրանք նաև օգտագործվում են վաճառքի համար պատրաստված, վերամշակված մթերքների կամ ռեստորանների մեծ մասում: Այսպիսով, դուք պետք է իսկապես զգույշ լինեք, երբ դրսում եք ուտում:

Բ.Ք- Բոլոր վերամշակված սննդամթերքները պարունակում են այս բուսական և խոհարարական յուղերը: Դրանք ստանում են բույսերից, իսկ բուսական յուղերը հիմնականում կիսահագեցած են, ինչը նրանց դարձնում է շատ փխրուն և խոցելի: Նրանք հեշտությամբ վնասվում են լույսից, բարձր ջերմաստիճանից, ճնշումից և շրջակա միջավայրի այլ ազդեցություններից:

Ի՞նչ ենք մենք անում մեր խոշոր գործարաններում, երբ ստանում են այդ յուղերը բույսերից: Մենք կիրառում ենք բարձր ջերմաստիճան, բարձր ճնշում, քիմիական լուծիչներ և այլ տեսակի արդյունաբերական գործընթացներ: Այսպիսով, երբ այս ճարպաթթուները ստացվում են այս եղանակով, երբ դրանք

վերածվում են յուրի, արդեն վնասված և քիմիապես աղտոտված են լինում: Դրանք չափազանց վնասակար են մարդու ֆիզիոլոգիայի համար: Եվ հետո մարդիկ սկսում են պատրաստել դրանցով, և որքան ավելի շատ են տաքացնում այս յուղերը, այնքան ավելի շատ են վնասում: Դրանից բացի, երբ այս յուղերն օգտագործում եք, ձեր մարմնում պարունակվող սննդի մեջ խափանում եք ճարպաթթվի բաղադրության հավասարակշռությունը: Ձեր մարմինը պահանջում է, որ սննդի բոլոր ճարպաթթուների ավելի քան 50%-ը լինի հազեցած, մոտ 30-40%-ը՝ մոնոֆոսֆատացված, և միայն փոքր տոկոսը՝ կիսահազեցած:

Ահա թե ինչ է տեղի ունենում այստեղ. մարդիկ գերադասում են պատրաստել այս բուսական յուղերը, որոնք քիմիապես աղտոտված, վնասված ճարպերով են, և արդյունքում նրանք խաթարում են մարմնի հավասարակշռությունը և նյութափոխանակությունը: Հենց որ առաջին անգամ այդ յուղերը հայտնաբերվեցին և շուկայում հայտնվեցին 20-ական և 30-ական թվականներին, սկսվեց անհանգիստ հետազոտություն: Այժմ մենք ունենք հարյուրավոր ուսումնասիրություններ, որոնք վկայում են և ցույց են տալիս, որ այդ յուղերն առաջացնում են շաքարախտ, սրտի հիվանդություն, քաղցկեղ, հղի կնոջ օգտագործման դեպքում պտղի աննորմալություններ և իմունային աննորմալություններ:

Ցանկացած հիվանդության կամ դեգեներատիվ հիվանդության հարյուր տոկոսը, որից այժմ տառապում է մեր բնակչությունը, մեծ աճ է ապրում բուսական և խոհարարական յուղերի սպառման պատճառով: Մարդիկ այժմ փոխարենը օգտագործում են կենդանական ճարպեր: GAPS դիետայի ժամանակ ուտելիքը պատրաստվում է կենդանական ճարպերով: Տապակելն ու խորովելը կատարվում են գառան, խոզի, տավարի, սագի, բադի ճարպով և կարագով:

Բ.Մ- Իսկ ի՞նչ կասեք կոկոսի յուղի մասին: Այն բույս է, բայց, կարծես, ընդունելի է այն մասնագետների մեծ մասի կողմից, որոնց ես ճանաչում եմ:

Բ.Ք- Այո, կոկոսի յուղը շատ օգտակար է, քանի որ այն հազեցած է: Այն այս մոլորակի ամենաթարմ ճարպերից մեկն է, բայց ես կոկոսի յուղի հետ կապված մի քանի խնդիր ունեմ: Առաջին հերթին այն գալիս է արևադարձային երկրներից: Մենք ապրում ենք Հյուսիսային կիսագնդում, ուստի պետք է վստահենք, այն՝ մեզ բերողներին: Մենք պետք է վստահենք, թե ինչպես է այն ստացվել և մշակվել: Այն բավականին էկզոտիկ բան է հյուսիսային կիսագնդի, Եվրոպայի և Հյուսիսային Ամերիկայի մարդկանց համար: Այն կարող է

օգտագործվել որպես հավելանյութ և ինչ-որ բան պատրաստելու ժամանակ: Պատրաստելիս այն շատ լավ տեսք ունի, բայց լավ կլինի, որ այն հում օգտագործենք, մասնավորապես, եթե այն ստացվել է հում և չմշակված: Այդ կոկոսը կունենա համեղ համ և հոտ:

Կոկոսը կարելի է խառնել մի քիչ մեղրով, դնել ապակե բանկայի մեջ և տեղափոխել ձեզ հետ: Մասնավորապես այն մարդկանց համար, ովքեր արյան շաքարի աննորմալություններ ունեն, ես խորհուրդ եմ տալիս այդ խառնուրդը պատրաստել և յուրաքանչյուր 20 րոպեի ընթացքում երկու-երեք ճաշի գդալ ուտել: Դա կպահպանի ձեր արյան շաքարի մակարդակը: Այդ կերպ կխուսափեք շաքարավազի և ածխաջրերի օգտագործումից և շատ ավելի արագ կկարգավորեք ձեր արյան շաքարը: Այս բանկան ձեր մոտ 20 օր պահելով՝ այլևս նրա կարիքը չեք զգա, քանի որ եթե հետևեք դիետային, ձեր արյան շաքարը ժամանակի ընթացքում կկարգավորվի: Սա բուժման չափման շատ լավ միջոց է մի ժամանակահատվածի համար, մասնավորապես՝ ծրագրի սկիզբում: Այս խառնուրդի համար օգտագործելու ևս մեկ լավ ճարպ հում կարագն է: Լավ կլինի, եթե գտնեք լավ որակի օրգանական հում կարագ, մասնավորապես՝ նարնջադեղնագույն կարագ: Կարող եք խառնել այն մեղրով, դնել ապակե բանկայի մեջ և այն ձեզ հետ տանել ամենուր և յուրաքանչյուր 20 րոպեի ընթացքում ուտել երկու-երեք ճաշի գդալ: Դա կպահպանի ձեր արյան մեջ շաքարի մակարդակը և կդադարեցնի արյան շաքարի բոլոր տատանումները, և արդյունքում հույզերը, վարքագիծը և այլ ախտանիշները:

Բ.Մ- Ես իսկապես շնորհակալ եմ ձեր աշխատանքների և այն ժամանակի համար, որ դուք կիսեցիք մեզ հետ՝ օգնելով մեզ հասկանալ այս հիմնարար գործոններից մի քանիսը, որոնք նպաստում են այս համաճարակին, որը մենք ապրում ենք վերջին մի քանի տասնամյակների ընթացքում և որն իրոք կործանում է շատ մարդկանց կյանքեր: Դա ուղղակի ողբերգական է, քանի որ այն համեմատաբար պարզ է, և մենք կարող ենք կանխել բոլոր այս վշտերն ու տրավմաները, ավելորդ դժվարությունները, որոնք տեղի են ունենում:

Բ.Ք- Բացարձակապես ճիշտ եք, կարո՞ղ եմ ավելացնել մի բան:

Բ.Մ- Անշուշտ:

Բ.Ք- Մենք ունենք GAPS-ի բացարձակ համաճարակ՝ աղիքի և հոգեբանության համախտանիշ, և տառապողների թիվը աճում է: Ես լիովին ճնշված եմ խորհրդատվությունների պահանջներից, և ամբողջ աշխարհում մարդիկ GAPS-ի պրակտիկայով զբաղվող մասնագետների կարիք ունեն,

այնպիսի մասնագետների, ովքեր դասընթացներ կանցկացնեն GAPS-ի վերաբերյալ:

Հիմա պատրաստում եմ վերապատրաստման դասընթաց բժշկական մասնագետների և բուժաշխատողների համար: Դասընթացն առաջին անգամ տեղի կունենա սեպտեմբեր-հոկտեմբեր ամիսներին Սիեթլում, Չիկագոյում, Նյու Յորքում և Դալլասում: Հուսով եմ՝ կմասնակցեք այս դասընթացներին: Մենք Ամերիկայի նահանգներում, ԱՄՆ-ում GAPS-ով զբաղվող մասնագետների վերապատրաստմամբ ենք զբաղվելու:

Նրանք կլինեն այն մարդիկ, ովքեր կկարողանան ձեզ ուղղորդել դիետայի ընթացքում, վարել տեղական GAPS խումբ, որտեղ բոլոր հիվանդները և GAPS-ի այլ մարդիկ կկարողանան գալ շաբաթը կամ երկու շաբաթը մեկ անգամ, փոխանակվել բաղադրատոմսերով, նորություններով, օգնել միմյանց, միմյանց տալ բարոյական աջակցություն և ավելին իմանալ GAPS-ի մասին:

Նահանգներում GAPS-ի մասնագետների համար վերապատրաստման դասընթացներ անցկացնելուց հետո ես պատրաստվում եմ դասընթացներ անել նաև Եվրոպայում: Ես արդեն փետրվարին պլանավորված դասընթացներ ունեմ ֆրանսախոս երկրներում, ապա մենք դասընթացներ կանցկացնենք Արևելյան Եվրոպայում, այնուհետև աշխարհի այլ մասերում:

Բ.Մ- Հիանալի է: Կարևոր է «բանալին» մասնագետներին տրամադրելը:

Բ.Ք- Իհարկե: Մեզ պետք են մասնագետներ շատ մարդկանց համար:

Բ.Մ- Միգուցե ոչ թե մասնագետներ, այլ մարզիչներ, ովքեր իսկապես հմուտ են այդ սկզբունքների մեջ և մասնագետներ, ովքեր իսկապես կարող են առաջնորդել մարդկանց դժվարությունների միջով: Չնայած որ դուք կարող եք տալ նրանց բոլոր առանձնահատկությունները և ձեռնարկները, մարտահրավերներն ու բաղադրատոմսերը, թե ինչպես իրականացնեն դա, բայց իմ փորձառությունն է եղել, որ այս խնդիրներն ունեցող մարդկանց մեծամասնությունը ցանկանում է ունենալ վստահելի մասնագետ, ով կուղղորդի նրանց, քանի որ նրանք իրենց ավելի վստահ կզգան, երբ ցանկացած բարդության դեպքում ուղղորդեն իրենց:

Բ.Ք- Շուտով GAPS ունեցող մարդկանց համար կլինի օգնություն:

Բ.Մ- Յուրաքանչյուր ոք կարող է մուտք գործել www.GAPS.me կայք, ձեռք բերել նրա գիրքը և այդ ճանապարհով տեղեկատվություն ստանալ:

Բ.Ք- Ես ունեմ բլոգ, որը կոչվում է www.Doctor-Natasha.com, այնտեղ էլ ես կներկայացնեմ բոլոր նորությունները:

Բ.Մ- Շնորհակալ եմ այն ամենի համար, ինչ անում եք և իսկապես հսկայական դրական ազդեցություն թողնում այն շատ մարդկանց կյանքում, որոնք վիրավորված և վնասված են արևմտյան ապրելակերպի արդյունաբերականացումից (industrialization), որը մենք իսկապես հանդիպում ենք վերջին 50-100 տարվա ընթացքում: Ես գնահատում եմ դա:

Բ.Ք- Շնորհակալություն ձեր աշխատանքի համար: