

dr n. med.
JUSTYNA JESSA

lek.
AGNIESZKA WILCZEWSKA

OKIEM
LEKARZA
I DIETETYKA



**PRAKTYCZNE METODY W SIBO I IBS,
KTÓRE MOŻESZ ZASTOSOWAĆ OD ZARAZ**

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Natalia Hermansa

Ilustracje: Shutterstock, Magdalena Alszer

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/ksisib

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-3292-0

Copyright © Justyna Jessa, Agnieszka Wilczewska 2027

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

WSTĘP

Od objawu do źródła — nasza droga do zrozumienia jelit	11
--	----

CZĘŚĆ I:

Zrozumieć SIBO — fundamenty	19
-----------------------------------	----

1. Czym jest SIBO?	21
2. Dlaczego SIBO lubi nawracać? Ukryte mechanizmy, o których rzadko się mówi	28
3. Objawy SIBO — jak je rozumieć?	39
4. Diagnostyka krok po kroku	70
5. Jak odróżnić SIBO od IBS, nietolerancji pokarmowych, przerostu grzybiczego i nietolerancji histaminy	101
6. Leczenie SIBO — różnice i indywidualizacja	107

CZĘŚĆ II:

Dieta w SIBO — praktyczny przewodnik	113
--	-----

1. Rodzaje diet wykorzystywanych w dietoterapii SIBO/IMO	115
2. Znaczenie indywidualizacji i etapu wyjścia z diety	124
3. Dieta w SIBO wodorowym, IMO i SIBO siarkowodorowym — kluczowe różnice	137

CZĘŚĆ III:

Psychika, stres i oś mózg-jelita	153
--	-----

1. Stres a jelita — cicha oś, która rządzi naszym samopoczuciem	155
2. Stres i emocje zapisane w ciele — jelita jako kronika doświadczeń	160
3. Techniki pracy z ciałem i układem nerwowym — co naprawdę się za nimi kryje	162
4. Rola psychoterapii — jak rozmowa z umysłem uspokaja jelita	167
5. Model współpracy specjalistów w SIBO — kiedy leczenie zaczyna działać naprawdę	171

CZĘŚĆ IV:**Probiotyki, zioła, suplementy — od teorii do praktyki 177**

1. Probiotyki 179
2. Zioła w terapii SIBO —
naturalne wsparcie w przywracaniu równowagi 188
3. Wsparcie leczenia SIBO —
prokinetyki, enzymy oraz równowaga kwasu i żółci 195

CZĘŚĆ V:**SIBO a specjalne stany i grupy pacjentów 207**

1. SIBO a płodność: jak zdrowie jelit wpływa
na zdolność zajścia w ciążę 209
2. SIBO i endometrioza — jelitowo-hormonalne
powiązania kliniczne 212
3. SIBO a ciąża 216
4. SIBO a układ odpornościowy 219
5. SIBO a nietolerancja histaminy 224
6. Choroby tkanki łącznej a SIBO —
kiedy jelita sygnalizują zaburzenia immunologiczne 228
7. Migrena zaczyna się w jelitach?
Związek między SIBO a bólami głowy 232
8. Niedoczynność tarczycy a zaburzenia mikrobioty jelitowej —
podejście dietetyczne i terapeutyczne 236
9. SIBO a niealkoholowe stłuszczenie wątroby —
rola osi jelito-wątroba 239
10. Wpływ SIBO na gospodarkę węglowodanową 243
11. Pasożyty — zapomniany czynnik w historii SIBO 247
12. SIBO i choroba Parkinsona 253
13. SIBO a neuroatypowość 256
14. Co to jest SIFO 257
15. Po leczeniu SIBO — jak dbać o mikrobiotę jelit 262

CZĘŚĆ VI:

Plan działania — narzędzia i checklisty	271
1. Checklista — objawy sugerujące SIBO	273
2. Psychodziennik — praca z emocjami	278
3. Lista zakupów — dieta low FODMAP	280
4. Mapa objawów i typów SIBO	282
5. Case studies	283

CZĘŚĆ VII:

Dodatki edukacyjne	289
1. Najczęstsze mity dotyczące SIBO	291

ZAKOŃCZENIE	295
--------------------	------------

Dodatek 1. Przepisy	299
----------------------------	------------

Dodatek 2. A jeśli to nie SIBO, tylko IBS?	315
---	------------

Wybrane piśmiennictwo naukowe	321
--------------------------------------	------------



Tobie — z nadzieją, że znajdziesz tu nie tylko wiedzę, ale też spokój i wsparcie w codziennym życiu. Niech każdy dzień będzie krokiem ku lepszemu samopoczuciu i większej harmonii między ciałem a umysem.

Z serdecznością

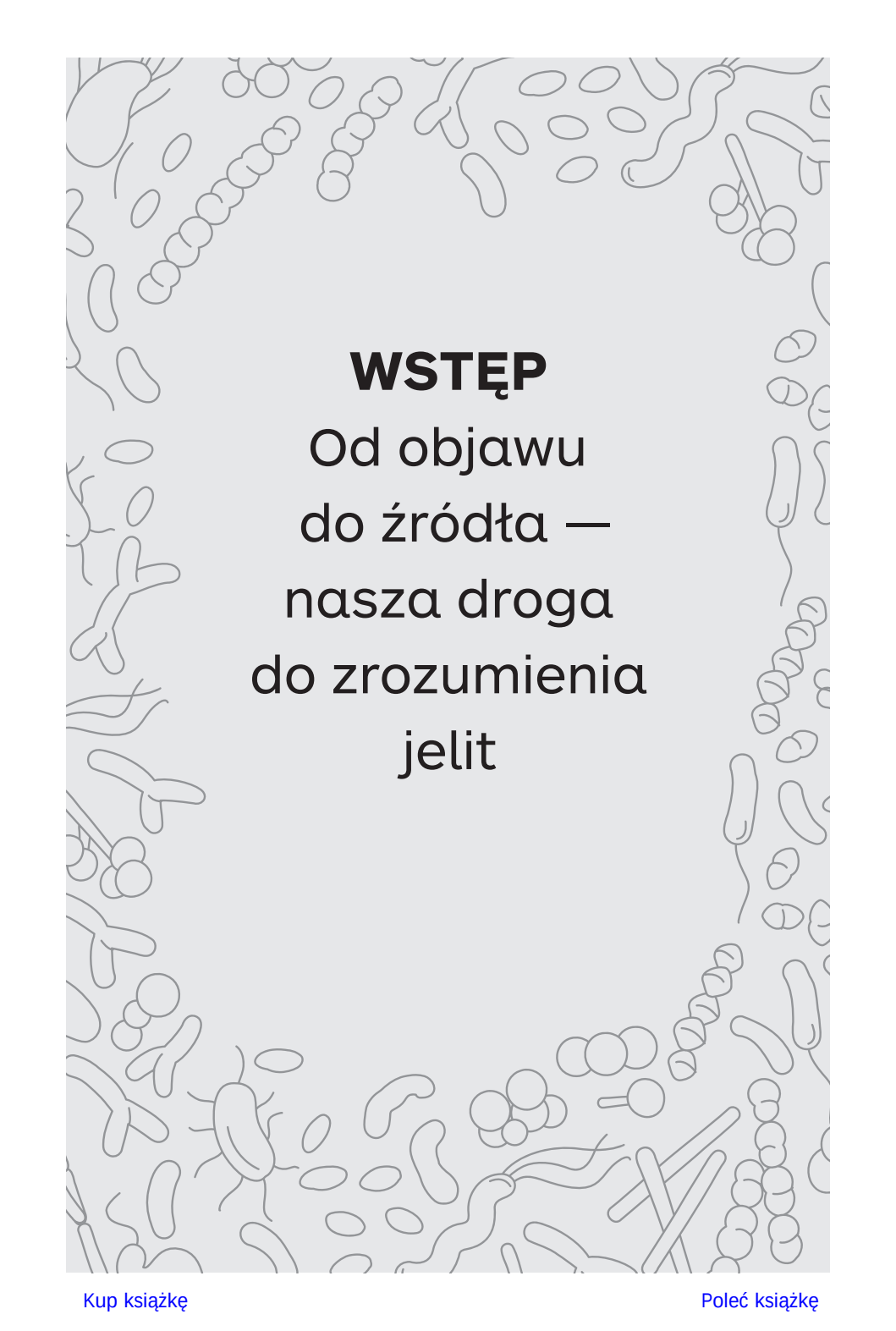
Autorki

Moim Rodzicom za nieustanną
troskę i wsparcie,

Justyna Jessa

Moim Rodzicom — z wdzięcznością
za wszystko, co niewidoczne i najważniejsze,

Agnieszka Wilczewska

The background of the entire page is a light gray field filled with a dense, repeating pattern of white line-art illustrations of various microorganisms. These include single oval cells, chains of small circles, long thin rods, and more complex, branching or multi-segmented structures, resembling bacteria or fungi.

WSTĘP

Od objawu
do źródła —
nasza droga
do zrozumienia
jelit

Lekarz

Od ponad dwóch dekad pracuję jako lekarz. Z wykształcenia i doświadczenia jestem internistą i diabetologiem, co pozwala mi na codzienny kontakt z bardzo szerokim spektrum pacjentów — zarówno tych z ostrymi problemami zdrowotnymi, jak i przewlekle chorymi, często z długoletnią i skomplikowaną historią.

Interna nauczyła mnie patrzeć szeroko — na cały organizm i powiązania między układami. Diabetologia natomiast uświadomiła mi, jak ogromne znaczenie mają subtelne, metaboliczne zależności i jak istotna jest uważna obserwacja małych, często niedostrzeganych objawów. Studiowałam także fitoterapię, a następnie zaczęłam ją wykorzystywać jako świadome wsparcie klasycznego leczenia, pomagające wspierać naturalne procesy zdrowienia organizmu. Dzięki temu potrafię łączyć różne klocki w całość, zamiast skupiać się wyłącznie na jednej specjalizacji.

Od zawsze szczególnie bliskie było mi **diagnozowanie trudnych przypadków** — wspieranie pacjentów mających wiele objawów, u których żadna z dotychczasowych diagnoz nie daje pełnego obrazu sytuacji. Trafiają do mnie osoby, które były już wszędzie, przeszły dziesiątki badań, a mimo to nadal nie wiedzą, co się z nimi dzieje. Właśnie wtedy warto się zatrzymać, przyjąć szerszą perspektywę — i bardzo często... spojrzeć w stronę **jelit**.

Z czasem zaczęłam dostrzegać powtarzający się schemat: niezależnie od tego, z jakim problemem trafił pacjent, w tle prawie zawsze pojawiały się dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Wzdęcia, przelewania, uczucie ciężkości, biegunki, zaparcia, nietolerancje pokarmowe, zmęczenie po jedzeniu, mgła mózgowa — objawy te przewijały się zarówno u osób z cukrzycą, insulinoopornością czy hipoglikemią, jak i u pacjentów z chorobami tarczycy, przewlekłym zmęczeniem czy innymi zaburzeniami hormonalnymi.

Kiedy kończyłam studia, o mikrobiocie jelitowej mówiło się niewiele. Jelita postrzegano jako przewód do trawienia i wchłaniania, a objawy „z brzucha” traktowano zwykle jako efekt stresu lub złej diety. Dopiero w ostatnich latach nauka zaczęła ukazywać, jak złożoną i kluczową rolę odgrywa układ pokarmowy, który wpływa na odporność, gospodarkę hormonalną, układ nerwowy, a nawet nastrój i jakość snu.

Dziś wiem, że bez spojrzenia na jelita trudno zrozumieć cały organizm — i że to właśnie tam często zaczyna się wiele przewlekłych problemów zdrowotnych.

Dlatego **w codziennej praktyce lekarskiej jelita przestały być dla mnie „dodatkiem” — stały się punktem wyjścia.**

Dietetyk

Z wykształcenia jestem **dietetykiem klinicznym** i od wielu lat pracuję z pacjentami, którzy wymagają indywidualnego podejścia. Specjalizuję się m.in. w pracy z:

- pacjentami z chorobami jelit, jak SIBO, celiakia, nieswoiste choroby zapalne jelit, IBS;
- **dziećmi i dorosłymi z autyzmem (ASD), ADHD i innymi zaburzeniami neurorozwojowymi;**
- **kobietami w ciąży i w okresie okołociążowym;**
- **osobami z chorobami metabolicznymi**, takimi jak insulinooporność, cukrzyca, nadwaga, PCOS, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze;
- pacjentami z **wielochorobowością**, u których trzeba uwzględnić liczne ograniczenia, leki, interakcje i współistniejące diagnozy.

W praktyce bardzo szybko zorientowałam się, że u ogromnej większości moich pacjentów — niezależnie od wieku, płci czy głównej diagnozy — **występują objawy ze strony układu pokarmowego**. Zaparcia, biegunki, wzdęcia, bóle brzucha, wybiórczość pokarmowa, reakcje na konkretne produkty, trudności z trawieniem — choć często bagatelizowane, są jednak stale obecne.

Dolegliwości w obrębie jamy brzusznej znacząco pogarszają codzienne funkcjonowanie psychospołeczne osób z chorobami przewodu pokarmowego. U dzieci z autyzmem lub ADHD zaburzenia jelitowe często wpływają nie tylko na komfort fizyczny, lecz także na **zachowanie, sen, koncentrację i emocje**. U kobiet w ciąży nieuregulowana praca jelit może mieć wpływ na przebieg ciąży i rozwój dziecka. U osób z zaburzeniami metabolicznymi stan jelit ma bezpośredni wpływ na gospodarkę glukozowo-insulinową, poziom stanu zapalnego i efektywność terapii.

Moja praca szybko zaczęła wykraczać poza klasyczne układanie jadłospisów. Pracuję z dietami eliminacyjnymi i protokołem low FODMAP, wspieram mikrobiotę jelitową oraz tworzę strategie odbudowy funkcji trawiennych. I widzę, że **gdy zaopiekujemy się jelitami, zaczyna poprawiać się cały organizm** — niezależnie od tego, z czym pacjent do mnie przyszedł.

Współpraca z lekarzem, który ma podobne spojrzenie — szerokie i wnikliwe — oraz nie boi się szukać poza standardowymi schematami, pozwoliła nam stworzyć podejście, które naprawdę działa.

Razem

Nasze doświadczenia — choć z różnych dziedzin — prowadziły nas w tym samym kierunku.

Zauważyliśmy, że:

- SIBO, IBS, dysbioza i inne zaburzenia jelitowe to nie są problemy trawienne — to **objawy głębszego zaburzenia równowagi w organizmie**;
- objawy jelitowe bardzo często **poprzedzają rozwój chorób metabolicznych, neurologicznych czy autoimmunologicznych**;
- poprawa stanu jelit może znacząco **zmienić przebieg leczenia i jakość życia**;
- wielu pacjentów przez lata pozostaje bez diagnozy — właśnie dlatego, że jelita są **pomijane w standardowej diagnostyce**;
- skuteczna pomoc wymaga **współpracy lekarza i dietetyka** — i my tę współpracę praktykujemy na co dzień.

Dlaczego powstała ta książka?

Z potrzeby uporządkowania wiedzy, którą stosujemy w pracy z pacjentami.

Z potrzeby dania Ci prostych, skutecznych i bezpiecznych narzędzi.

Z przekonania, że nawet w bardzo trudnych przypadkach **jest droga wyjścia**. Trzeba tylko dobrze zrozumieć, **o co tak naprawdę chodzi Twojemu ciału**.

Dla kogo jest ta książka?

Dla osób cierpiących na przewlekłe dolegliwości jelitowe — jeśli często masz wzdęcia, bóle brzucha, nieregularne wypróżnienia, uczucie ciężkości lub inne niepokojące objawy, które utrudniają Ci życie, znajdziesz tu wyjaśnienia, dlaczego tak się dzieje i jak możesz sobie pomóc.

Dla tych, którzy wykonali już wiele badań, ale nie znaleźli odpowiedzi — czasem problem leży głębiej niż standardowe testy. Ten poradnik pokaże Ci, jak diagnozować jelita i rozumieć ich funkcjonowanie w szerszym kontekście.

Dla osób z chorobami metabolicznymi, cukrzycą, insulinoopornością czy problemami hormonalnymi — jelita mają wpływ na cały organizm, dlatego zrozumienie ich roli pomoże Ci lepiej kontrolować swoją chorobę.

Dla rodziców dzieci z autyzmem i ADHD oraz osób z zaburzeniami neurodegeneracyjnymi — kondycja jelit wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego, a wiele trudności dzieci może mieć związek ze stanem ich przewodu pokarmowego.

Dla kobiet w ciąży i planujących ciążę — zdrowie jelit wpływa na rozwój dziecka i samopoczucie mamy. Znajdziesz tu praktyczne wskazówki, jak wspierać swoje jelita w tym wyjątkowym czasie.

Dla osób chcących zmienić styl życia i zadbać o profilaktykę zdrowotną — nie musisz mieć diagnozy, by skorzystać z wiedzy zawartej w tym poradniku. Jelita to fundament zdrowia i dobrej kondycji, więc wszyscy możemy na tym skorzystać.

Jak korzystać z tego poradnika?

Ta książka została zaprojektowana tak, abyś mógł z niej korzystać w sposób elastyczny, dostosowany do swoich potrzeb i poziomu wiedzy.

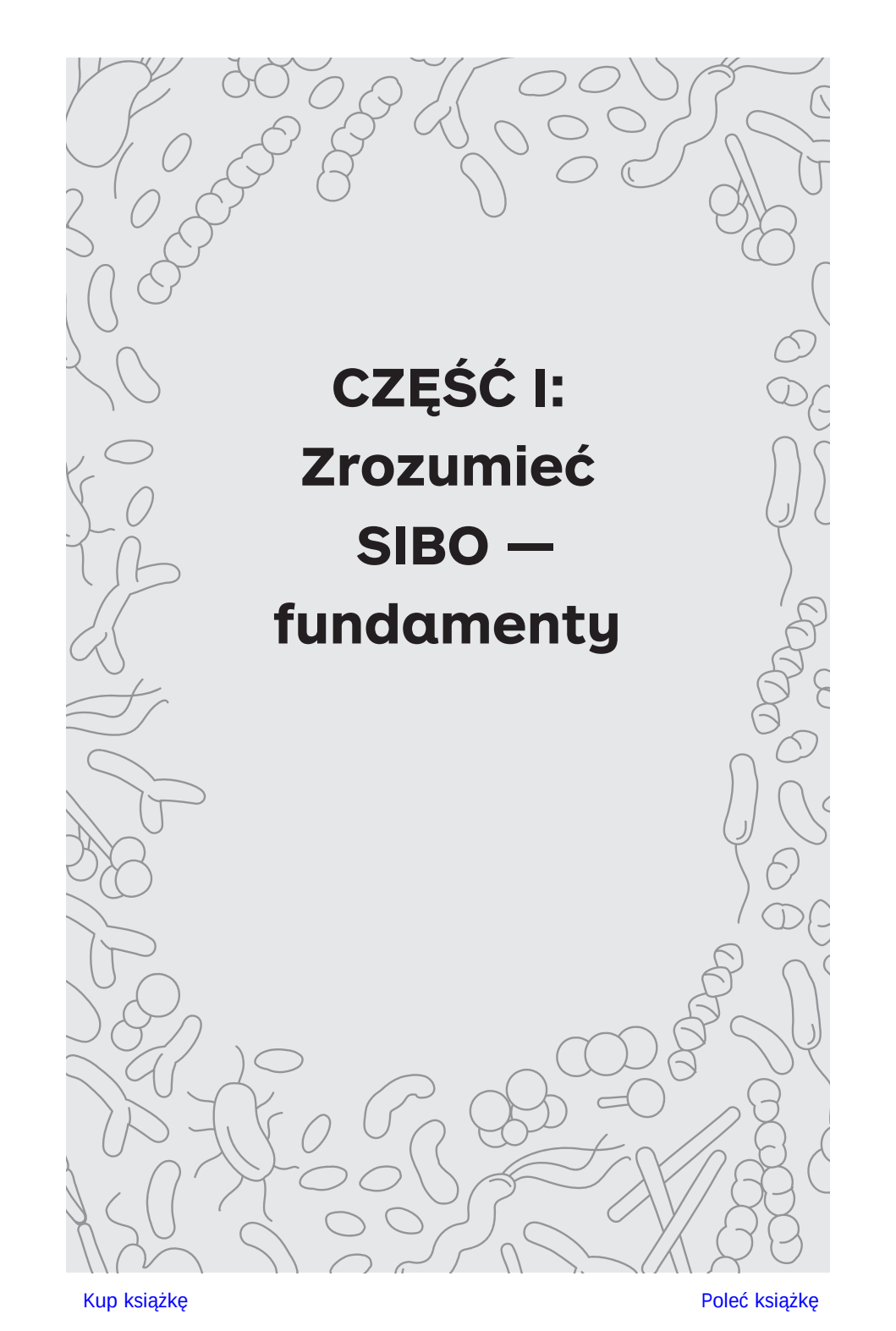
Czytaj całość, by zrozumieć szeroki kontekst — dzięki temu dowiesz się, jak poszczególne elementy wpływają na siebie nawzajem i dlaczego kompleksowe podejście jest tak ważne.

Skup się na rozdziałach, które są dla Ciebie najważniejsze — jeśli masz już diagnozę lub konkretny problem, możesz od razu przejść do części dotyczącej leczenia, diety czy stylu życia.

Korzystaj z praktycznych wskazówek i przykładów — znajdziesz tu gotowe przepisy, strategie żywieniowe i techniki redukcji stresu, które możesz wdrożyć od zaraz.

Notuj swoje obserwacje i pytania — zachęcamy, by prowadzić dziennik zdrowia, w którym zapiszesz, jak reagujesz na różne zmiany, a także co pomaga, a co nie.

Pamiętaj, że to poradnik, a nie instrukcja medyczna — zawsze konsultuj ważne decyzje ze swoim lekarzem lub dietetykiem, zwłaszcza gdy masz skomplikowane schorzenia lub przyjmujesz leki.

The background of the entire page is a light gray field filled with a dense, repeating pattern of white line-art illustrations of various microorganisms. These include oval-shaped bacteria, some with flagella, and chains of spherical bacteria. The pattern is distributed evenly across the page, framing the central text.

CZĘŚĆ I: Zrozumieć SIBO — fundamenty

1.

Czym jest SIBO?

SIBO (ang. *small intestinal bacterial overgrowth*) to stan, w którym w jelicie cienkim pojawia się zbyt wiele bakterii lub pojawiają się tam takie ich gatunki, które normalnie powinny przebywać w jelicie grubym. Można to porównać do małej, spokojnej kuchni, w której nagle rozpoczyna się duża impreza — za dużo gości, za mało miejsca i chaos gwarantowany. Jelito cienkie, które z natury jest stosunkowo puste i mało zasiedlone, przestaje funkcjonować tak, jak powinno.

Kiedy porządek mikrobiologiczny zostaje zaburzony, bakterie (i inne mikroorganizmy) zaczynają:

- **zużywać składniki odżywcze przeznaczone dla organizmu,**
- **rozkładać pokarm w procesie fermentacji, co prowadzi do wytwarzania dużych ilości gazów,**
- **wpływać na tempo pracy jelit,**
- **drażnić śluzówkę i wywoływać stan zapalny,**
- **zakłócać wchłanianie witamin i minerałów.**

To właśnie te wszystkie zjawiska nazywamy SIBO.

Jeśli jeszcze nie wiesz zbyt dużo na temat SIBO, zachęcamy do zapoznania się z naszą pierwszą książką pt. *SIBO. Jak przywrócić równowagę pracy jelit* (wyd. Sensus), gdzie omawiamy szczegółowo to zagadnienie od podstaw.

Rodzaje SIBO

Różne mikroorganizmy fermentują pokarm w odmienny sposób, produkując różne gazy. To, który gaz dominuje, decyduje o rodzaju SIBO i o głównych objawach.

SIBO wodorowe

To najczęstsza forma SIBO, w której dominuje **wodór (H_2)**, czyli „**gaz, który pędzi**”.

Typowe objawy:

- biegunki,
- wzdęcia,
- liczne gazy,
- burczenie i przelewanie w brzuchu.

Wodór sprawia, że jelita pracują szybciej, dlatego biegunki są tak charakterystyczne.

„SIBO” metanowe

Dominuje tu **metan (CH_4)**, czyli „**gaz, który hamuje**”. Tutaj w nazwie SIBO dałyśmy cudzystów, gdyż *de facto* przerost metanu nie jest definiowany jako SIBO. Termin *SIBO* dotyczy bakterii i ich nadmiaru w jelicie cienkim, a nadmiar metanu może dotyczyć jelita cienkiego i grubego. W dodatku gaz ten jest produkowany nie przez bakterie, a przez archeony — metanogeny, odrębne mikroorganizmy produkujące metan.

Objawy:

- zaparcia,
- twarde stolce,
- uczucie pełności nawet po małych posiłkach.

Metan spowalnia pracę jelit, działa niczym naturalny hamulec. Dlatego zaparcia są często przewlekłe i trudne do opanowania.

SIBO siarkowodorowe

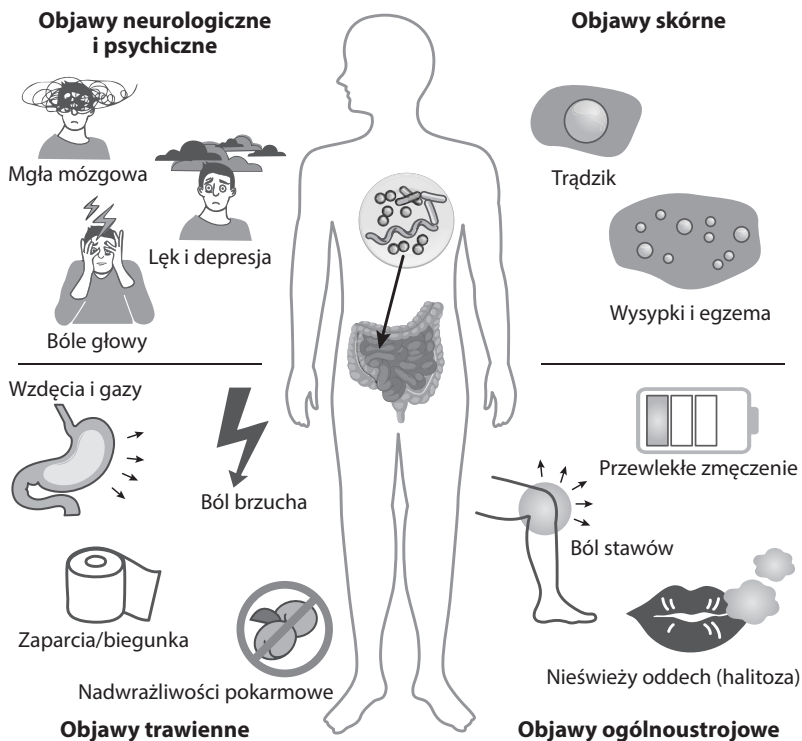
Dominuje tu **siarkowodór (H_2S)**, czyli „**gaz o zapachu zgniłych jaj**”. Tutaj termin SIBO też jest dyskutowany w środowisku naukowym, gdyż siarkowodór w nadmiarze, podobnie jak metan, może występować zarówno w jelicie cienkim, jak i grubym. Wywołuje w każdym z nich najprawdopodobniej nieco odmienne objawy. Jednak dla przejrzystości w tej książce będziemy używać terminu *SIBO siarkowodorowe*.

Objawy:

- biegunki,
- gazy o charakterystycznym, nieprzyjemnym zapachu,
- podrażnienie i ból jelit,
- nietolerancja pokarmów bogatych w siarkę (np. cebula, czosnek, jajka).

Nadmierne stężenie siarkowodoru może wywoływać stan zapalny śluzówki, gdyż gaz ten ma właściwości drażniące.

Objawy SIBO to nie tylko dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, ale także objawy ogólne, pozornie niezwiązane z chorobą jelit, dotyczące układu nerwowego, skóry, układu kostno-mięśniowego oraz ogólnego samopoczucia. Zostały one dokładniej opisane w naszej pierwszej książce pt. SIBO. Jak przywrócić równowagę pracy jelit (wyd. Sensus), a także podsumowane na rysunku 1 oraz w tabeli 1 przedstawiającej różnice między SIBO wodorowym, metanowym i siarkowym.



Rysunek 1. Objawy SIBO

Różnice między SIBO wodorowym, metanowym i siarkowodorowym

Tabela 1. Różnice między SIBO wodorowym, metanowym i siarkowodorowym

Objaw/Typ SIBO	Wodorowy (H ₂)	Metanowy (CH ₄ /IMO)	Siarkowodorowy (H ₂ S)	Uwagi/powtarzalność
Wzdęcia	✓	✓ jeśli metan jest w jelicie cienkim	✓	Wspólny objaw dla wszystkich typów
Bóle brzucha	✓	✓	✓	Często
Zaparcia	✗/rzadko	✓	✗/możliwe	Charakterystyczne dla typu metanowego
Biegunki/luźne stolce	✓	✗/rzadko	✓/możliwe	W typie wodorowym — częściej, w siarkowodorowym — czasem
Silny zapach gazów	✗/rzadko	✗/rzadko	✓	Charakterystyczne dla typu siarkowodorowego
Uczucie ciężkości/powolne trawienie	✗/rzadko	✓	✓/możliwe	Częściej w typie metanowym i siarkowodorowym
Odbijanie/gazy po węglowodanach	✓/najczęściej	✓/możliwe	✓/najczęściej	Częściej w typie wodorowym i siarkowodorowym, możliwe w typie metanowym
Zmęczenie	✓/częste	✓/najczęstsze	✓/częste	Wspólne, ale najczęściej w typie metanowym i siarkowodorowym
Zaburzenia koncentracji uwagi	✓/możliwe	✓/możliwe	✓/możliwe	Objaw pozajelitowy, częsty w każdym typie

Objaw/Typ SIBO	Wodorowy (H ₂)	Metanowy (CH ₄ /IMO)	Siarkowodorowy (H ₂ S)	Uwagi/powtarzalność
Bóle mięśni i stawów	✓ /możliwe	✓ /możliwe	✓ /możliwe	Objaw pozajelitowy
Zmiany skórne	✓ /możliwe	✓ /możliwe	✓ /możliwe	Objaw pozajelitowy
Bóle głowy/zawroty	✓ /możliwe	✓ /możliwe	✓ /możliwe	Objaw pozajelitowy

Co się dzieje wewnątrz jelita cienkiego?

W przebiegu SIBO zmienia się zarówno środowisko jelita cienkiego, jak i sposób jego funkcjonowania. Dochodzi do:

- **Zakłócenia wchłaniania składników odżywczych**

Bakterie „podkradają” część pożywienia, zanim zostanie ono wchłonięte. Organizm otrzymuje mniej energii i mniej niezbędnych substancji.

- **Wzmoczonej produkcji gazów**

Fermentacja bakteryjna prowadzi do gromadzenia się gazów, które powodują wzdęcia, uczucie pełności, bóle brzucha oraz zmiany rytmu wypróżnień.

- **Zaburzenia motoryki jelit**

Rodzaj dominującego gazu wpływa na tempo przesuwania treści pokarmowej:

- wodór **przyspiesza**,
- metan **spowalnia**,
- siarkowodór **drażni** i może nasilać zarówno bóle, jak i biegunki.

- **Niedoborów żywieniowych**

Długotrwałe SIBO może prowadzić do obniżenia poziomu witamin z grupy B, żelaza i innych składników, ponieważ uszkodzona śluzówka gorzej wchłania to, co dostarczamy z dietą.

- **Powstawania stanu zapalnego**

Produkty przemiany mikroorganizmów podrażniają jelito, osłabiają jego barierę ochronną i wywołują przewlekły stan zapalny, który dodatkowo pogłębia dolegliwości.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

GDY CHORUJĄ JELITA, CHORUJE CAŁY ORGANIZM

SIBO (przerost bakterii w jelicie cienkim) i **IBS** (zespół jelita drażliwego) to znacznie więcej niż „problemy z brzuchem”. To sygnał, że w organizmie zaburzona została delikatna równowaga – nie tylko w obrębie jelit, ale często również w sferze hormonalnej, metabolicznej i emocjonalnej. Wzdęcia, bóle brzucha, zaparcia czy biegunki to tylko wierzchołek góry lodowej.

Ta książka powstała po to, by spojrzeć na SIBO kompleksowo. Została napisana przez duet specjalistek – lekarzkę internistkę, diabetolożkę i fitoterapeutkę oraz dietetyczkę – które łączą wiedzę medyczną z praktycznym podejściem do żywienia, stylu życia i zdrowia psychicznego. Bo skuteczna terapia jelit nie kończy się na lekach czy diecie, ale obejmuje także pracę ze stresem, regulację emocji i codzienne nawyki.

Z TEJ KSIĄŻKI DOWIESZ SIĘ MIĘDZY INNYMI:

-  czym jest SIBO, jakie są jego rodzaje i jak może się objawiać
-  które badania są kluczowe w rzetelnej diagnostyce
-  jak wygląda leczenie z perspektywy medycyny i dietetyki
-  jak wspierać organizm holistycznie i zapobiegać nawrotom choroby

PATRONI:



poradnikzdrowie.pl



ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-289-3292-0



cena: 59,90 zł

sensus.pl