

Bağırsaklarımız, dış dünya ile bağlantı kurduğumuz en büyük kale duvarımız. Serotonin denen mutluluk hormonumuzun tamamına yakınının salgılandığı bu kale duvarımızı, üzerinde sadece yararlı maddelerin geçmesine izin veren geçitlere sahip olan, zararlılara ise asla izin vermeyen sağlam savunma hattımız gibi düşünebiliriz. Savunma hattımızdaki en değerli yardımcı eleman ise çoğunluğu yararlı mikroorganizmalardan oluşan mikrobiyotadır. Mikrobiyota bağırsak duvarı önünde konuşlanan 2-2,5 kg kadar ağırlığında, vücudumuzdaki hücre sayımızın onlarca katı fazla sayıya, vücudumuzdaki genetik materyalimizin yüzlerce katı fazla sayıda genetik materyale sahip olan büyük bir ordudur.

Mikrobiyotayı oluşturan bu bağırsak floramız, besinlerdeki proteinleri aminoasitlere, karbonhidratları disakkaritlere ve yağları da yağ asitlerine dönüştürmelerinin yanında sayısız üst düzey işlere sahiptir. Hatta onlar bizim genetiğimizde, biz de onların genetiğinde değişiklikler yapabilme kabiliyetlerine sahibiz. Bu konuyu destekleyen yayınların sayısı her geçen gün artmaktadır.

Mikrobiyota adlı ordumuz yerli yerinde; uygun sayıda ve yetenekte asker barındırıyor, kale duvarımız sapaşağlam, yasaklılar ordu tarafından etkisiz hale getiriliyor, aradan kaçanlar da kale duvarından asla karşıya geçemiyorlarsa işler yolunda gidiyor demektir. Mikrobiyotamızı oluşturan bağırsak floramız %98'i yararlılardan, %2'si zararlı veya fırsatçı olan mikroorganizmalardan oluşan bir topluluktur. İşte, bu oranda bozulmaların olması, sayıca zararlı mikroorganizmaların hakimiyeti ele geçirmesi ve bu şekilde fırsatçılara da gün doğması ile işler sarpa sarmaya başlar.

Hasta olan bir bedende sindirim bozuktur. En küçük molekülüne kadar parçalanamayan besinler sindirilemez ve patojenlere dönüşür. Bu patojenler emilip kana karışır, beyin ve tüm dokular bu toksinlerle zehirlenir. Mesela otistik çocukların yüzde yüzü sağlıklı bir beyinle doğar. Ancak bağırsak florası üzerinden zehirlenirler. Bağırsaktan beyine giden toksinler durdurulduğunda beyin de birden temizlenir, her şey normale döner. Ne kadar erken bu toksinlerden temizlenirse öğrenmesi o kadar hızlı olur. 5 yaşına kadar olan çocukların otizmden tamamen iyileşme şansı vardır.

Bağırsak cephesinde işler yolunda gitmemeye başlayınca bizim vücudumuzu temizleyen detoks organlarımız karaciğer, akciğerlerimiz, cildimiz ve böbreklerimiz son hızda çalışmaya başlar. Ama toksin girişi devam ettikçe ve bu fabrikaların fazla mesaileri bile yetemez duruma gelince, artık vücut bunların bir kısmını iş yükünü hafifletmek ve vücut çarkının dönmesini

sürdürmek adına yağ dokusu, sinir sistemi ve bağ dokusunda bir yerlerde depolamaya da başlar.

Toksin girişi kesilmedikçe, süreç devam eder ve sonra vücuttaki dengenin bozulmasının sonucu toksinlerin biriktiği yerlerden başlamak üzere semptomlar ardından hastalıklar bir bir sıraya girerler. Yani “akşam yattım, sabaha hasta kalktım!” durumu yoktur. Uzun ve aslında her bir aşamasında önlenmesi mümkün olan bir süreçtir.