

EAT DIRT

Why Leaky Gut

May Be the Root Cause of

Your Health Problems

and 5 Surprising Steps to

Cure It

Dr. Josh Axe

[美] 乔希·阿克斯 著

王凌波 魏宁 译

强健肠道、提升免疫的
整体健康革命



吃

土



强健肠道、提升免疫的
整体健康革命

EAT DIRT

Why Leaky Gut
May Be the Root Cause of
Your Health Problems
and 5 Surprising Steps to
Cure It

Dr. Josh Axe

[美] 乔希·阿克斯 著
王凌波 魏宁 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

吃土：强健肠道、提升免疫的整体健康革命 / (美) 乔希·阿克斯著；
王凌波，魏宁译。—北京：北京联合出版公司，2018.4

ISBN 978-7-5596-1168-0

I. ①吃… II. ①乔… ②魏… ③王… III. ①营养卫生—通俗读物
IV. ①R15-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 263093 号

EAT DIRT: Why Leaky Gut May Be the Root Cause of Your Health Problems and 5
Surprising Steps to Cure It, Copyright © 2016 by Dr. Josh Axe.

Published by arrangement with HarperWave, an imprint of HarperCollins Publishers.

Simplified Chinese edition copyright © 2018 by Beijing United Publishing Co., Ltd.
All rights reserved.

本作品中文简体字版权由北京联合出版有限责任公司所有

北京市出版局著作权合同登记 图字：01-2017-7490

吃土：强健肠道、提升免疫的整体健康革命

作者：(美) 乔希·阿克斯

译者：王凌波 魏宁

出版监制：刘凯 马春华

特约编辑：李无咎

责任编辑：云逸

装帧设计：联合书庄 bjlhcb@sina.com

封面设计：奇文云海

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷 新华书店经销
字数162千字 889毫米×1194毫米 1/16 24印张

2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1168-0

定价：90.00元

版权所有，侵权必究

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：(010) 64243832

各方赞誉

我们对真正威胁人类健康之事的理解正在发生变革，而《吃土》完美地展现出了这一变化。阿克斯医生主要关注重建健康的肠道菌群，这些富有同情心的指导与最前沿的医学研究相符。读这本书，就打开了你一生的健康之门。

——戴维·珀尔玛特 (David Perlmutter)，医学博士，
《纽约时报》第一名畅销书《谷物大脑》(*Grain Brain*) 作者

“吃土”是一种解决所有疾病根源的有效方法，这已经得到了证实。养生的第一步就是愈合自己的肠道。利用“微生物接触”原理，阿克斯医生为我们提供了简单易行的五步养生法，能够修复受损肠道，解决从自身免疫疾病到慢性炎症在内的一系列健康问题。如果你想要学习一些前沿的概念，找回健康，这本书正适合你。

——马克·海曼 (Mark Hyman)，医学博士，
畅销书《血糖解方》(*The Blood Sugar Solution*) 作者

如果您正在与慢性疾病做斗争，如消化问题、自身免疫疾病或肾上腺和甲状腺问题等，这本书将会改变您的生活。阿克斯医生提出了一个简单的方案，从疾病起始根源——肠道——来解决问题。他

提出的含有草药的天然处方、有益于肠道的饮食、接触有益微生物来重建微生物种群的方法，都是处于科学前沿的技术，能够帮助你实现健康的突破。

——萨拉·戈特弗里德 (Sara Gottfried)，医学博士，
畅销书《激素重置饮食》(*The Hormone Reset Diet*) 与
《激素疗法》(*The Hormone Cure*) 作者

科学研究正在提醒我们注意人体内外的生态学以及我们与自然界解不开的联系。在《吃土》这本书中，阿克斯医生解开了我们对微生物宣战背后的谜团，解释了我们为什么生病以及如何生病，高度评价了从肠道开始养生保健的古老智慧。

——凯莉·布罗根 (Kelly Brogan)，医学博士，
美国工业卫生委员会成员，
畅销书《抑郁药不要》(*A Mind of Your Own*) 作者

多年的过度清洁消毒导致我们容易遭受现代世界最危险的感染。在这本实用指南中，阿克斯博士帮助我们找出了肠漏症和自身免疫疾病流行与过度清洁之间的联系。阿克斯博士将先进科学与自然免疫的古老实践结合成为一个方案，能够减少炎症和慢性疼痛，帮助减肥，提升体力和生命力。你将会爱上这种有趣而又有点违反常理的策略，达到最佳健康状态：弄脏自己！

——JJ·维京 (JJ Virgin)，
畅销书《糖影响饮食》(*The Sugar Impact Diet*) 作者

声 明

本书中含有与保健相关的建议和信总，但这些建议并不能代替医嘱，只能作为医生定期诊查的补充。建议开始采用任何医疗方案和治疗方法前咨询医生。我们已竭尽所能确保本书在出版时信息的准确性。出版社和作者不承担实施本书建议带来的任何医学后果。

谨以此书献给“阿克斯联盟”，
感谢一直支持我的勇士们帮助我分享
“药食同源”的理念。

推荐序

这个时代的我们，为什么要吃土

我们生活的这个时代，是人类医学水平最高的时代，也是卫生水平最好的时代。

然而，新的问题，却在这个时代凸显。

最好的时代，最坏的时代

我们生活的时代，是人类寿命最长的时代。2015年，全球人口平均预期寿命已经达到了71.4岁——而在100年前，这个数字不到50岁。现代医学的发展，特别是抗生素的发现，帮助人类攻克了许许多多原本可能致命的细菌感染。而卫生条件的改善，也有效阻止

了传染病的传播——这一切，无疑为人们的健康提供了保障。

然而，现代医学发展到了今天，却面临着一个前所未有的挑战。最近的30年里，在工业化国家，过敏性疾病的发病率增加了200%~300%。以往，你可能很少听到有谁家的孩子会过敏。而现在，牛奶过敏、小麦过敏的孩子到处都是。

各种自身免疫疾病，比如炎症性肠病、乳糜泻、类风湿性关节炎、桥本氏甲状腺炎等的发病率也以惊人的速度上升。自身免疫疾病——身体的免疫系统——在“自残”，这看起来是不可思议的事情，却在越来越多的人身上发生。

在这个时代，很少再有人因痼疾而丧命。然而，越来越多的人却被慢性腹泻、慢性便秘、无法缓解的腹痛、不明原因的腹胀所困扰。他们往往求医无果——就连医生们也不知道这些人出了什么问题，只能将他们归入“功能性消化不良”或“肠易激综合征”的疾病分类。在这个时代，很少有人再吃不饱饭了。而那些吃饱饭的人却又越来越多地露出了“啤酒肚”——肥胖，而肥胖所带来的高血压、高血糖、高血脂，已然成了人类健康的头号杀手。在这个时代，人们的物质条件是历史上最为富足的。然而，抑郁、焦虑却成了城市人的常见病……

而这一切，都发生在最近的几十年。

过敏、自身免疫疾病、肠易激综合征、肥胖、抑郁……这些看似关联不大的疾病，都在这几十年里猛然增加。这只是巧合吗？很可能并不是。

这种种问题，可能都源自于我们的肠道，源自于“肠漏症”。

众病之源——肠漏症

我们都知道，我们的肠道是负责消化和吸收食物的；但少有人知道的是，我们的肠道实际上是一道屏障——一道将我们的身体内部和外部环境隔离开来的屏障。

事实上，我们的肠道每天都应对着大量的外来物质，其中包括食物颗粒、细菌和细菌产物，以及环境毒素。而正是肠道表面这层展开可达 200 平方米的屏障，帮助我们抵御着外物的侵袭。

完整的肠道屏障保障着我们全身的健康。

如果这层屏障出现漏洞，那么众多的外来物质就会向人体内部侵袭而来。这些外来的异物会引起身体的炎症，会引起免疫系统的异常，从而会造成各种问题……

本书就将为你更加清楚地阐释“肠漏症”背后的复杂机制。作者乔希·阿克斯博士是美国知名的自然医学医生，也是一位拥有丰富营养医学经验的注册营养师。他创立的网站 DrAxe.com，是全球访问量最高的营养医学网站；而他本人，对肠道健康、膳食营养也有着非常丰富的研究。本书中，他为我们展示了肠漏症的发生与发展，让我们了解到了现代流行的各种疾病背后的真正原因。

那么，究竟是什么造成了“肠漏症”？

阿克斯博士告诉我们：现代生活中的环境毒素是一个原因，蔬菜水果中的农药、动物食材中残留的抗生素、塑料制品中的有害物质（比如双酚 A），都可能损伤肠道屏障，造成肠漏；现代的食物供应是另一个原因，过量供应的糖、含大量麸质和添加剂的加工食品，都可能对消化道的内壁造成损害……

但除此之外，可能还有一个更加重要的原因——我们肠道中的微生物正在消失。

消失的微生物

人体是被微生物环绕的生命体。这些微生物与我们共生，而它们之中的绝大多数分布在我们的肠道中。在我们的肠道屏障表面上，生活着超过 100 万亿的微生物——那是各种各样的细菌、真菌、病毒和原生生物——构成了我们的肠道菌群。它们的数量比我们自身的细胞总数还要多。

我们的肠道菌群对我们的健康有着至关重要的作用。它们帮助我们消化食物，为我们提供各种营养物质，包括重要的维生素和短链脂肪酸。它们训练我们的免疫系统，让我们的免疫系统学会分辨敌友，而不至于误伤自己。它们调节我们的激素和神经递质平衡，让我们能够拥有正常的情绪，而不至于抑郁或焦虑不堪。更重要的是，它们是我们肠道屏障的守卫者，帮助肠道屏障抵御外物的侵袭。

当肠道菌群出现了失调，重要的肠道细菌出现了缺失，我们的肠道表面就很容易遭到有害物质的破坏，从而产生“肠漏症”。而“肠漏症”带来的一系列问题（比如过敏和自身免疫疾病）将使得原本已经受损的肠道屏障出现进一步的损伤。这无疑会是一个恶性循环。

那么，又是什么造成了肠道菌群的失调呢？

阿克斯博士告诉我们，现代医学中的各种药物是一大诱因，最主要的就是抗生素。抗生素无疑是能抵御致病细菌的。然而，抗生

素并不是针对致病菌的“跟踪导弹”，它是“原子弹”——它不仅会杀死有害的细菌，还会把我们肠道中有益的细菌清除干净。当有益的细菌在肠道中消失，有抗药性的有害菌就会逆袭成为主导，这无疑肠道菌群的灾难。

其他一些药物，比如抑制胃酸的药物，虽然能有效地缓解病人烧心的症状，但却因为抑制了胃酸分泌，使得一些有害菌在胃和小肠中过度滋生。这又会造成菌群失调。

除了现代医学中的药物，我们的生活环境可能是更为重要的诱因——而原因可能在于，我们“吃土”太少了。

阿克斯博士告诉我们，我们需要去“吃土”。“吃土”可能是解决肠道菌群失调，从而修复肠漏症的重要建议。“吃土”可能成为解决过敏、自身免疫疾病、肠易激综合征、肥胖、抑郁这一系列现代疾病的治疗关键。

“去吃土?!!!”

是的，去吃土。

去吃土

不知从什么时候起，“吃土”这个词开始和穷联系在了一起。“双十一过后就要吃土了”“春节过后，又要吃土了”“看完苹果发布会，还要再吃一次土”……

可见，现代人对于“吃土”是非常不待见的。

然而，在人类的历史上，“吃土”并不是一种罕见的行为；而这

一行为可能对我们的健康有着重要的意义。2000多年前，古希腊名医希波克拉底就发现，有些女性在怀孕的时候会爱上吃土。在中国古代，游子远走他乡时，常常带上一包故乡土——泡水喝，用于治疗水土不服。在非洲，那些原始部落的居民每天会吃上30克的深层土用于健康保健……

即使在不久之前，无意识地“吃土”仍然是一件常见的事情。地里种的蔬菜不会被洗得太干净，蔬菜上的一些泥巴自然而然地就进入了人们的饮食。田里劳作的人们在口渴时，常常简单地拍拍瓜果上的泥土就开始吃了。小孩子的卫生也不会被大人过多地管束，小婴儿在泥巴地上爬行打滚，无意间就吃进了一些泥巴。

然而，不论是主动地还是间接地“吃土”，都被大多数“讲卫生”的现代人认为是无法接受的。而现实是，过敏问题、各种自身免疫疾病、肥胖俨然成了现代人的专利。

反观那些原始部落的人，他们很少会出现这样的现代疾病。那些发展中国家也少有人会患上过敏和自身免疫疾病。那些在农场里长大的、经常和土壤打交道的儿童，哮喘、花粉症、过敏性皮炎的发病率都要远远低于城市的孩子。他们患上炎症性肠病的概率也要小得多。

由此可见，现代的生活方式让我们更容易出现这些免疫问题。而其中一个重要的可能因素就是——我们离土壤太远了。在超市里，我们买到的萝卜都是白白净净、一尘不染的；在公园里，孩子玩个泥巴就被大人斥责，说是“太脏了”；手上沾了一点泥土，人们就用含杀菌剂的洗手液反复地清洗……

我们远离了土壤。而远离土壤的我们究竟失去了什么？

如果深入地看，深入到细微，我们会发现一些线索——土壤里有着许多的微生物。事实上，摄入 500 毫克的土壤，其中的微生物数量就超过了地球上人口的总和。而在这些微生物中，有一些对促进我们的健康有着非常重要的作用。这些有益的土壤微生物被称为“土壤源微生物”（soil-based organism, SBO）。

土壤源微生物是生活在土壤中的一类微生物。对于植物而言，它们能够控制土壤中霉菌和有害细菌的数量，从而防止植物感染。它们也能生产植物生长所需的各种有益成分，比如维生素 B 族和各种酶，从而使植物能更茁壮地生长。而在漫长的演化历程中，我们一直和土壤打着交道，也一直和土壤微生物共同进化着。

因此，这些微生物也能愉快地生活在我们的肠道中。这些细菌能够训练人体的免疫功能，减少我们的过敏。同时，它们能帮助我们建立更强大的肠道环境，从而防止有害细菌和真菌在肠道中的过度生长。而因为现代生活中的过度清洁，它们正从我们的肠道中消失，我们肠菌的丰富度也因此下降……

现今，共有 30 多种土壤细菌菌株被分离出来，制成了益生菌的补充剂。

传统的益生菌主要是乳酸菌，包括乳酸杆菌和双歧杆菌。毫无疑问，在这些乳酸菌中，有些特定的菌株能发挥强大的功效。然而，实验表明，绝大部分传统的乳酸菌对于治疗过敏并没有太大的作用。而一些土壤源微生物却有希望攻克过敏。

从牛棚中分离出来的一些细菌，比如鲁氏不动杆菌（*Acinetobacter lwoffii*）和乳酸乳球菌（*Lactococcus lactis*）能在小鼠身上表现出强大的抗过敏效应。

在人体实验中，克劳氏芽孢杆菌（*Bacillus clausii*）的芽孢能长期防止儿童的反复性呼吸道感染。

一些土壤源微生物能够产芽孢。这些产芽孢的细菌能在恶劣环境下休眠。因此，这些细菌能经受住胃酸的强酸，从而更容易“活着”进入人体的肠道，发挥它们的作用。

Prescript-Assist 是一种商品化的土壤源微生物。一项纳入 25 名肠易激综合征患者的研究中，接受了 Prescript-Assist 益生菌治疗的肠易激综合征患者都获得了不同程度的改善。在治疗的 60 周后（1 年多后），研究者对其中的 22 名患者进行了随访，81.5%~100% 的患者都得到了持续的缓解。尽管实验样本很小，但这个极高的缓解率却能说明一些问题。

或许，许多不明原因的消化问题，其根源就在于肠道中缺少了那些土壤朋友。

在人类上百万年的进化中，这些土壤朋友一直伴随着我们。而现代的生活让我们离土壤越来越远，过敏、自身免疫疾病和非感染性的消化疾病似乎也因此越来越多。

所以，是时候去“吃点土”，重新找回我们的土壤伙伴了。

本书中，阿克斯博士为我们介绍了“吃土”的正确姿势——吃土去补充，吃土去修复。除此之外，他还给出了一个修复肠漏、获得健康的完整方案。

健康的食物，是肠道的最佳滋养物。你应该吃什么？怎么吃？你应该不吃什么？为什么不去吃？本书会给你明确的答案。

现代生活的压力也是造成肠漏症的一个重要因素。如何管理你的压力？本书会给你实用的压力管理方案。

现代的药物可能会对肠道造成意想不到的伤害。哪些药物可能会有问题？如何最大程度地减少用药？有没有药物的替代品？本书为你整理了全面的解决方案。

.....

但本书不仅限于此。阿克斯博士对不同类型的肠漏症给出了有针对性的治疗方案，包括饮食方案、生活方式方案以及膳食补充方案。除了详细的方案，他还提供了具体的实现步骤，让你能轻松上手，从而最大程度地获得真正的疗愈。

书的最后还附有食谱、辅助资料等各类资源，这些也将成为你治愈路上的重要工具。

这是一本好书，它试图去寻求现代疾病的根源。阿克斯博士从现代科学、生态发展、人类历史的规律中找到了可靠的证据。在真正治愈现代疾病的路上，他迈出了重要的一步——而本书也将成为一个里程碑。

木 森

《无麸质饮食完全指南》作者
营养医学、人体菌群、消化健康科普作家
微信公众号“木森说”创立人

前 言
Introduction

我的母亲如何从癌症中康复

How did my mother recover
from cancer

我 24 岁时，正在上医学院，同时还在佛罗里达州奥兰多城外兼职做临床营养师。一天，我接到了家里的电话。电话里，我的母亲薇诺娜显得非常沮丧。

我问：“妈妈，出什么事了？”

她含着泪回答：“我的癌症复发了。”

我的心情马上沉重了起来，仿佛回到了七年级，妈妈告诉我，她得了 4 期乳腺癌，已经扩散到淋巴结了。这个消息不仅让我受到了毁灭性打击，还让所有认识她的人感到震惊。当时，母亲年仅 41 岁，是一名体育老师和游泳教练。所有人都把她当作健康形象大使。

确诊之后，母亲的左侧乳房被完全切除，需要接受 4 轮化疗。第一轮化疗后，她就虚弱得下不了床了。我很痛苦地看到她被化疗折磨。记得有一天，我一走进卫生间就看到地板上有几团妈妈的沙