

肠道藏着心理的秘密

肠道与心理综合征饮食疗法

[英] 娜塔莎·坎贝尔-麦克布莱德 著 乔伊 译



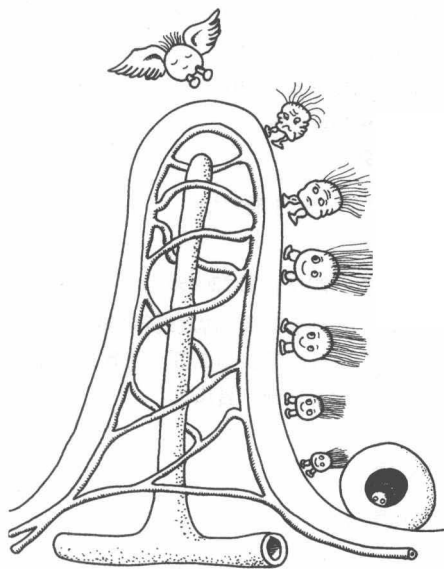
肠道问题如何影响我们的大脑和身心健康？
通过GAPS饮食自然疗法有效排除体内毒素
—— 肠道干净，身心无病 ——

风靡全球的
经典畅销书
被翻译成
近20种语言

肠道藏着心理的秘密

肠道与心理综合征饮食疗法

[英] 娜塔莎·坎贝尔-麦克布莱德 著
乔伊 译



Gut and Psychology Syndrome: Natural Treatment for Autism, Dyspraxia, A. D. D, Dyslexia, A. D. H. D, Depression, Schizophrenia By Dr Natasha Campbell-McBride, MD/ ISBN: 9780954852023
Copyright: (c) 2010 by Natasha Campbell-McBride

First Published in the United Kindom in 2004 by Medinform Publishing. Cambridge, UK. All rights reserved. Simplified Chinese language translation copyright (c) China Machine Press Published by arrangement with Dr Natasha Campbell-McBride (Nataly Nailiyevna Campbell-Mcbride) of Medinform Ltd.

本书由 Dr Natasha Campbell-McBride (Nataly Nailiyevna Campbell-Mcbride) of Medinform Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 出版与发行。未经许可的出口, 视为违反著作权法, 将受法律制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2018-3805 号。

图书在版编目 (CIP) 数据

肠道藏着心理的秘密: 肠道与心理综合征饮食疗法/
(英) 娜塔莎·坎贝尔-麦克布莱德著; 乔伊译. —北京:
科学技术文献出版社: 机械工业出版社, 2018. 10

书名原文: Gut and Psychology Syndrome
ISBN 978-7-5189-4821-5

I. ①肠… II. ①娜… ②乔… III. ①肠疾病-
食物疗法 IV. ①R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 220459 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 刘文蕾

责任编辑: 刘文蕾 马芳芳

责任校对: 梁 静

封面设计: 吕凤英

责任印制: 张 博

北京铭成印刷有限公司印刷

2019 年 3 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·19 印张·292 千字

标准书号: ISBN 978-7-5189-4821-5

定价: 59.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: 010-88361066

机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: 010-68326294

机工官博: weibo.com/cmp1952

010-88379203

金 书 网: www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网: www.cmpedu.com

献给我的儿子尼古拉斯和马休
以及我的丈夫彼得，
没有他们的支持和鼓励，本书很难完成。

威肯沼泽

古老的木门敞开着，
离开房间，走在面前的一条木板路上。
清新的空气犹如天国的芬芳。
草和树的呼啸声，
在微风中左右摇摆。
夜晚，你凝视着这美妙的景象。

小路穿过潮湿柔软的草地。
在一条缓缓流动的河上，你走在桥上。
那山如此之高，几乎要碰到天空。
你走过楼梯，风车静守在身边，
它在那里已经有很多年了。

蜜蜂嗡嗡，在蜂房里忙碌着。
所有的声音围绕着你。
热情的欢迎很快到来。
明亮的阳光照耀在草地上，
就像夏天的树叶一样绿。

前面的道路越来越窄，绵延不断的感觉。

冒险结束了。
感受内在的温暖。
告别，直到再来。

尼古拉斯·坎贝尔-麦克布莱德，11岁
英国，剑桥

同行评议

恭喜娜塔莎·坎贝尔-麦克布莱德医生完成了这本经过深入调研而写就的作品，这是一本富有前瞻性的著作。从倡导不过度使用抗生素到推广母乳喂养以及健康饮食，娜塔莎·坎贝尔-麦克布莱德医生的著作结合了自己的临床实践和作为自闭症孩子母亲的深刻感受。抚养自闭症、注意力缺失症、多动症、难语症和运动障碍症孩子的父母将会发现本书的价值，你会为之欣喜。我极力推荐本书。

巴森特·K·普瑞博士

脂质神经科学与核磁共振研究组带头人

哈默史密斯医院，帝国理工学院，伦敦

书籍《战胜抑郁症的自然疗法》《慢性疲劳综合征》《自然能量》的作者

娜塔莎·坎贝尔-麦克布莱德医生在总结营养生物化学与精神和神经障碍以及胃肠功能的关联方面做出了杰出的贡献。她将精神分裂症、自闭症、注意力缺失和儿童成长发育过程的其他一些病症与消化系统障碍相联系，她的工作令人钦佩。这本书为那些希望提升自身健康和孩子健康的人提供了非常有价值而且有意义的事实依据。

威廉·肖医生，Great Plains 实验室，堪萨斯州，美国

娜塔莎·坎贝尔-麦克布莱德医生的书为存在发育异常和其他异常的患者理解和治疗胃肠功能障碍提供了非常重要的信息和洞见。这本书为初学者提供了基础知识，为那些对此有一定了解的人也提供了更加深入的信息。娜塔莎·坎贝尔-麦克布莱德医生，谢谢你写了这本书。

史蒂芬·M. 埃德森医生，自闭症研究中心，俄勒冈州，美国

这本书太好了，它将成为一本经典之作。每一位医科学生都应该看这本

书……不，每一个家庭都应该看这本书！这是肠道与心理综合征疾病患者，所谓的精神健康问题患者的极具价值的信息来源，未来医学已然在践行之中。

Martina Watts BA (Hons) DipION MBANT

执业营养师和记者

这本书展现了如何从营养学角度来检视所有学习和行为困难的孩子的肠道是如何工作的，糟糕的肠道状况不仅严重影响他们的身体，还会影响他们的大脑功能。

无数家长向多动症孩子的支持团体寻求帮助，他们通过膳食和营养干预取得了巨大的进步，缺乏维生素、矿物质和必需脂肪酸在他们当中是极为常见的。

这本书为大家了解消化系统如何影响大脑提供了洞见。

萨莉·邦德，多动症孩子支持团体创建人，英国

致自闭症儿童家长的一封公开信

没有人愿意成为自闭症孩子的父母。然而，在现代社会，这种状况却发生得越来越多。全球范围内，自闭症问题明显在蔓延。如果一位家长想要获得一点自我安慰，那么确实，你不是在孤军奋战。

在过去，自闭症是一种极少发生的疾病，所以大多数医生在临床上接触比较少，甚至很多人并未听说过自闭症。二十年前，在西方国家，自闭症的发生率大约是每10000名儿童中有1位。现在，据英国健康部门的数据显示，在大不列颠每150名儿童中就约有1名儿童被诊断为自闭症；据美国疾控中心（CDC）的数据显示，现在每150名儿童中也约有1名儿童被诊断为自闭症范畴的问题，而且这个数字每天都在增长；加拿大自闭症协会也给出了同样的数据；芬兰一项发表在《欧洲儿童与青少年精神病学杂志》（2001年，第9卷）的研究报告称，在芬兰每483名儿童中就有1名被诊断为自闭症，在瑞典则是每141名儿童中就有1名。

那么，到底发生了什么？为什么患自闭症的儿童数量急剧攀升，并且被正统医学判定为不可治愈？这一流行病的原因是基因吗？真相是——我们不知道！

但是，我们知道的是，基因失调不会导致问题如此突然地攀升，基因不是以这样的方式工作的。自闭症诊断率的急剧上升不能由基因来解释。相反，有充足的证据支持基因可能并不是自闭症问题发生的重要原因。

这一流行病患者数量的攀升是因为有了更好的诊断才有机会呈现出来的吗？这是一些英国专家试图向我们传达的信息。所以，他们是说在15年前，英国的医生如此糟糕，不能在每150名儿童中辨别和诊断出1名自闭症儿童吗？如果是这样，那些孩子现在都在哪里？他们现在应该是自闭症少年了，因为我们知道自闭症不会随着年龄的增长而消失。我们确定在英国不存在每150名青少年当中有1名自闭症患者，所以以上说法没有说服任何人。伴随其他一些问题的

发生，自闭症很难被简单明了地说清楚，也无法通过吃药而解决。

大多自闭症儿童的家长能够清晰地回忆起那个痛苦的时刻，医生向他们宣布孩子患的是自闭症，之后还会告诉他们“对于自闭症，没有什么可以做的”。作为一名医生，我不得不说，你的医生错了，有很多可以做的事情，这取决于你的献身程度以及一些具体的情况，你有很多机会让孩子恢复得尽可能正常！全球许许多多的自闭症孩子，被很好地对待，接受教育，后期在他们的同龄人（正常的）中表现得非常出色。越早治疗，效果会越好，因为孩子越小去治疗，就能越少被增加未知的损害，他们在成长的过程中需要去追赶正常同龄人的也会越少。尽管能不能得到有效的治疗还是令人担心的事情，但还是要感谢现在医学专业人员在诊断自闭症上越来越严谨的验证。现在大多孩子在3岁左右得到诊断，而15~20年前却不是这样。尽早地做出诊断让家长有机会尽早地去干预，也给了孩子更好的得以恢复的机会。

在西方世界，有一种普遍的趋势是将我们的健康交付给医学专业人员。如果你病了，去医院。当遭遇自闭症并确诊之后，主流医学几乎没有什么可以给予孩子帮助的。对于家长，这让他们遭受突然的打击，他们自己要去面对被称为自闭症的“怪兽”。我接触的家长大多是非常聪明和受过良好教育的人，他们做的第一件事就是去搜罗和查阅尽可能多的信息。现在，对于自闭症这个主题，有大量的信息可以获得，包括可靠的科学研究。在过去15年里，在医学其他领域的研究，相对于自闭症的研究进展要少很多。我认为对于自闭症的研究是由世界上最有动力的一些人推动的，他们就是自闭症儿童的家长。他们当中有些或是医生，或是生物化学家，或是生物学家，或只是一些聪明人，他们为自己的孩子寻找出路。全球范围内，这些家长组织起来，分享信息，互相帮助。我知道有很多家长通过电话花很多时间来安慰和帮助另外一位处于同样状况的家长，治疗自闭症不是一项容易的任务，它需要投入许多年连续不断的努力和拥有献身精神。但是，作为一位已经得到治愈的自闭症孩子的母亲，我可以告诉你，这是世界上最有价值的经历！在本书中，我将分享给你一些我坚信的对于自闭症恰当的治疗方法。

营养学原本并不包含于西方医学教育的课程中，医生们在治疗疾病时对于营养学的价值知之甚少。然而，恰当的营养调理是成功治疗任何慢性疾病的必

要条件，自闭症与其他学习障碍症也不例外。在这一领域有太多的误解，不得不进行澄清。

自闭症在过去被认为是没有希望被治愈的。现如今，我们有了足够的知识，得知自闭症也可能被治愈，而且，我们每天还在不断地学习。现在被诊断的儿童相比 15 年前那些被诊断的儿童是幸运的（如果可以使用“幸运”这个词的话），因为他们的父母有更多的信息，便于他们立即开始帮助自己的孩子。15 年前，关于自闭症，我们懂得的连现在的一半都不到。现在被确诊为自闭症孩子的父母没有时间自怨自艾，因为有太多的知识需要学习！我认为这是非常积极的。学习的滚轮推动着你，也将永远地改变你的生活。谁知道呢，它可能还会为你展开新的地平线和机遇，因为它已经在很多人身上见证了这样的奇迹。

所以，让我们持续学习！

引言

本书是我在诊所治疗许许多多孩子的过程中，在持续3年的时间里逐渐成形的。最初，我是准备专门针对自闭症去写的，因为来诊所找我的孩子大部分也确实是因为自闭症问题。但是，我看的孩子越多，就越来越清晰地发现他们有其他并行问题在出现。伴有多动或没有多动（ADHD/ADD）的注意力缺失症、运动协调障碍、阅读障碍、各种行为与学习问题、过敏、哮喘、湿疹，这些全都达到了流行的程度。然而，更甚的是，这些看起来不相关的问题却互相交叠，经过这么多年在诊所与孩子们打交道，我几乎没有遇到哪一个孩子只是存在其中一种问题。每个孩子都是一并存在两种、三种或更多的病症。比如，一个孩子表现出过敏问题，同时家长也会指出他发生哮喘和湿疹的一些症状，会谈及他的动作笨拙（运动协调障碍）以及学习障碍等问题。存在过敏与湿疹问题的孩子当中有很大一部分比例多少都有些运动机能异常或多动。他们当中许多孩子注意力很难集中，或集中注意力的时间短暂，这便影响他们的学习能力。阅读障碍与运动协调障碍的孩子大约有50%交叠，儿童多动症与阅读障碍的孩子大约有30%~50%的交叠。在婴儿期间遭受严重湿疹的孩子在后期可能发展成自闭症。自闭症和多动症与以上描述的各种病症都可能交叠。许多自闭症孩子除了多动之外，还可能存在过敏、哮喘、湿疹、运动协调障碍和阅读障碍等问题。

我们看到，现代医学已经创造出了这么多诊断的标签来标识孩子们，但是现在的孩子并不适用其中的任何一个标签，与现在的孩子相匹配的更是一幅崎岖的图片。



为什么所有这些症状都有关联？问题究竟出在哪里？到底是什么导致孩子们表现出哮喘、湿疹、过敏、阅读障碍、运动协调障碍、行为问题、多动症和自闭症等不同的组合症状？当孩子们成长为少年时，他们当中是否会有许多人成为药物滥用的牺牲品？为什么这些孩子在长大后有很多人被诊断出精神分裂症、抑郁症、躁郁症或其他一些心理和精神问题？

要回答这些问题，我们必须观察一个因素，在临床环境中将所有这些病症联合于一起得出这个因素，那就是他们的消化系统。我还没遇到哪一位多动症、哮喘、湿疹、过敏、阅读障碍或运动协调障碍的孩子没有消化异常的。很多时候，孩子的父母到诊所里就会首先从这个方面谈起，可见这一问题已经足够严重。有时候，家长可能不会提及孩子的消化问题，但是，当被直接问及这方面的问题时，他们会描述出许多肠胃症状。消化异常与自闭症、多动症、学习困难、情绪和行为问题有什么关系？根据最新的研究与临床验证，这其中真的有很大关系！事实上，孩子的消化系统对孩子的心智发展非常关键。潜在的异常，在不同的孩子身上会表现出不同的症状组合，问题就在肠道！与其给每一个孩子贴上自闭症、哮喘、湿疹、多动症或阅读障碍、运动协调障碍和过敏这些不同的标签，不如为所有潜在的这些异常统一命名，此问题源于肠道，具体到每个人会表现出不同组合形式的症状。

在这里，我提议一个名字：肠道与心理综合征，或者称 GAPS 综合征（Gut and Psychology Syndrome）。存在肠道与心理综合征的孩子往往会陷进一个缺口之中——医学知识缺口，这导致他们不能获得恰当的治疗。在本书后面的章节，我们将详细讨论 GAPS 综合征意味着什么，它是怎样形成并发展的，以及如何去

治疗。

除了孩童时期的学习障碍，如自闭症、多动症、阅读障碍、运动协调障碍，以及各种学习和行为问题，还有另外一组可以包括在肠道与心理综合征之内的病症，这些病症是精神分裂症、抑郁症、饮食失调、躁郁症，以及强迫症。现代精神病学之父、法国精神病学家菲利普·皮内尔（1745—1828年），在治疗精神病患者许多年之后，1807年得出这样一个结论：“精神病的主要问题在于胃和肠道区域。”可是，现代精神病医生最后才会注意到消化系统！我们将讨论科学与临床证据是如何指向精神病患者的肠道与大脑相联系的。

目前，其他一些精神病学病症还不包括在本书的范畴之中。希望将来的临床经验与科学研究能够明确到底有多少心理问题可归类于肠道与心理综合征。本书我们将集中关注的是贴有自闭症、多动症、阅读障碍、运动协调障碍和精神分裂症这些标签的病症。阅读本书对那些被诊断为过敏、哮喘和湿疹的患者也是有帮助的。

目 录

致自闭症儿童家长的一封公开信

引 言

第一部分

这到底是怎么回事？

1. 所有疾病都始于肠道…003
2. 健康之树的根基…007
3. 免疫系统…015
4. 哪些因素会破坏肠道菌群? …019
5. 机会型致病菌群…024
6. 肠道与大脑的联系…030
7. 家庭因素…036
8. 疫苗：MMR 疫苗会引起自闭症吗?…041
9. 精神分裂症…044
10. 癫痫…048

第二部分 治 疗

饮食…062

1. 关于饮食的讨论…062
2. 肠道与心理综合征患者的合理饮食…080
3. 食谱…119
4. 孩子的进食问题…162
5. 生长发育迟缓…167
6. 进食障碍…167

营养补充…176

1. 益生菌…177
2. 脂肪：好脂肪与坏脂肪…184
3. 鱼肝油…201
4. 消化酶…208
5. 维生素和矿物质补充剂…213

排毒和生活方式调整…215

1. 耳部感染和胶耳…227
 2. 增强免疫力的十大影响因素…233
 3. 破坏免疫力的十大影响因素…233
 4. 便秘…234
 5. 基因…237
 6. 关于教育…241
-

1. 备孕和妊娠…251
2. 准备分娩和母乳喂养…255
3. 新生儿…255
4. 引入固体食物…257

第三部分

不同的身体问题

第四部分

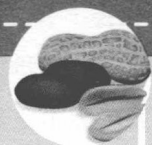
GAPS 家庭孕育新生儿

参考文献…264

第一部分 这到底是怎么回事？

所有疾病都始于肠道。

——希波克拉底，公元前 460—370 年



肠道藏着心理的秘密