

Christine Wagener

# Stwardnienie roziane

bezpieczne i skuteczne  
terapię

Naturalne metody  
do samodzielnego stosowania



# **Stwardnienie roziane**

**bezpieczne i skuteczne  
terapię**



Christine Wagener

# **Stwardnienie roziane**

**bezpieczne i skuteczne  
terapię**

Naturalne metody  
do samodzielnego stosowania

Vital  
WYDAWALNIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Anna Plotko  
PROJEKT OKŁADKI: Anna Plotko  
TŁUMACZENIE: Anna Chomik

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-65846-09-9

Tytuł oryginału: Natürliche MS-Therapien: Sanfte und wirksame Behandlung von Multipler Sklerose

Copyright © 2000 by Econ Ullstein List Verlag GmbH & Co. KG, München  
© by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin. Published in 2005 by Ullstein Taschenbuch Verlag

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,  
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wskazówki i rady zawarte w niniejszej książce zostały starannie sprawdzone zarówno przez autorkę, jak i przez wydawnictwo; należy jednak pamiętać o tym, że nie mogą one zastąpić wizyty u specjalisty ani indywidualnego leczenia. Wszystkim chorym na stwardnienie rozsiane zaleca się natychmiast po uzyskaniu diagnozy rozpoczęcie leczenia neurologicznego. Autorka książki oraz wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody osobiste, rzeczowe czy też majątkowe, wyrządzone przez zastosowanie rad zamieszczonych w publikacji ani nie dają gwarancji ich skuteczności.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Powrót do zdrowia nie jest tylko wyleczeniem przewlekłej choroby.  
W rzeczywistości to dużo więcej – rozpoczęcie nowego życia i dbania  
o własne samopoczucie.*



# Spis treści

Wstęp.....	13
Historia Meike .....	23
<b>Część 1: Czym jest stwardnienie rozsiane? .....</b>	<b>39</b>
Wiedza podstawowa .....	41
<b>Część 2: Rodzaje terapii .....</b>	<b>51</b>
Naturalne sposoby leczenia SM .....	53
Pożywienie dla nerwów.....	61
Witaminy i spółka .....	85
Uleczyć duszę .....	97
Rośliny lecznicze.....	117
Homeopatia .....	137
Medycyna azjatycka .....	145



<b>Część 3: Powrót do zdrowia</b> .....	159
Nowe życie .....	161
Zdrowie i równowaga .....	163
Nowy sposób odżywiania.....	169
Dobroczynny styl życia .....	193
Uzdrowiająca moc przyrody.....	211
Gdzie szukać pomocy? .....	223
Kontakty .....	231
<b>Część 4: Dodatki</b> .....	237
Stwardnienie rozsiane na świecie.....	239
Powrót do zdrowia.....	253
Indeks .....	269
O Autorce .....	277

## **Powrót do zdrowia**

*Ludzie próbując odzyskać zdrowie  
zazwyczaj skupiają się na chorobie –  
tym samym nie mogą wyzdrowieć.*

*Należy jednak skoncentrować się wyłącznie na życiu  
oraz na stylu życia.*

*Uzdrowienie to zajmowanie się tym,  
co sprawia nam radość...*

Carl Simonton, *The Healing Journey*



## **Życ raz jeszcze**

Gdybym tylko mógł jeszcze raz przeżyć swoje życie, postarałbym się popełnić w nim jeszcze więcej błędów. Spróbowałbym nie być tak perfekcyjnym, a bardziej zrelaksowanym.

Byłbym trochę bardziej szalony i mniej spraw traktowałbym poważnie.

Postarałbym się nie żyć tak zdrowo.

Więcej bym ryzykował, podróżował i obserwował więcej zachodów słońca. Poza tym częściej chodził po górach i pływał w rzekach.

Byłem bowiem jednym z tych mądrych ludzi, którzy każdą minutę swojego życia spędzali w okropny sposób.

Oczywiście przeżyłem także chwile radości, jednak gdybym mógł żyć jeszcze raz postarałbym się, aby było ich więcej.

Jeśli jeszcze tego nie wiesz, to chciałbym podkreślić, że to właśnie z nich składa się nasze życie. Życie to chwile i dlatego należy żyć tu i teraz.

Gdybym mógł żyć jeszcze raz, to jak tylko rozpoczęłaby się wiosna, aż do późnej jesieni chodziłbym boso.

Jorge Luis Borges



# Wstęp

Droga Czytelniczko i drogi Czytelniku,

w niniejszej książce znajduje się opis najważniejszych naturalnych sposobów leczenia stwardnienia rozsianego (SM – łac. *sclerosis multiplex*). Są one niezwykle skuteczne w leczeniu tej choroby. Dzięki nim usprawniona zostaje praca mózgu oraz nerwów, aktywowane są mechanizmy samouzdrawiające organizmu i tym samym przebieg choroby jest łżejszy.

## **Powrót do zdrowia**

W przypadku stwardnienia rozsianego powrót do zdrowia nie oznacza wyłącznie zwalczania przewlekłej choroby. Tak naprawdę jest to dużo więcej – rozpoczęcie nowego życia i zadbanie o dobre samopoczucie.

Współcześnie nie jest to tak oczywiste, jak mogłoby się wydawać. W dzisiejszych czasach koncentrujemy się zazwyczaj na zdobyciu wykształcenia, karierze oraz rodzinie a nie na nas samych. Spróbujmy zatem odwrócić tę sytuację! Chodzi przede wszystkim o to, aby chorując na stwardnienie rozsiane jak najdłużej zachować dobre samopoczucie oraz prowadzić normalny tryb życia. W tym celu została także napisana ta książka.

## **Na drodze do poprawy stanu zdrowia**

Niniejsza książka nie jest w żadnym wypadku poradnikiem lekarskim. Jest to opis moich doświadczeń – osoby od ponad dwudziestu lat chorej na stwardnienie rozsiane. Opisałam w niej naturalne sposoby leczenia tej choroby.

Oto kilka optymistycznych informacji:

Przebieg stwardnienia rozsianego można uspokoić i sami możemy się do tego przyczynić!

Nie dotyczy to tylko mnie, ale także wielu innych ludzi.

Najskuteczniejszym sposobem leczenia stwardnienia rozsianego jest podejście holistyczne.

## **Nowe, dobroczynne sposoby**

Przede wszystkim należy podkreślić, że zagadnienie stwardnienia rozsianego nie jest proste. Wciąż nie wiadomo do końca czym właściwie jest ta choroba i jakie są przyczyny jej powstawania. Niewielu pacjentów potrafi dokładnie opisać tę dolegliwość, a le-

karze wciąż szukają odpowiedzi na te zagadnienia i próbują odnaleźć nowe sposoby leczenia.

Także naturalne metody nie zawsze są skuteczne w przypadku stwardnienia rozsianego, jednak ponad pięćdziesiąt lat doświadczeń stosowania tych sposobów leczenia SM pokazały nam, że możliwe jest osiągnięcie wyraźnej poprawy, a choroba może mieć łagodniejszy przebieg. Każdy z naturalnych sposobów leczenia stanowi szansę polepszenia samopoczucia chorego.

## O książce

Książka rozpoczyna się opisem przypadku Meike – młodej kobiety chorej na stwardnienie rozsiane. Znamy się od lat i utrzymujemy stały kontakt mailowy. Spotkałyśmy się na wyspie Lanzarote, gdzie zupełnie przypadkiem pojechałyśmy na urlop w tym samym czasie, w to samo miejsce. Co za szczęśliwy zbieg okoliczności! Dla czytelników przeprowadziłam z nią wywiad i opisałam jej historię. Ciekawym jest fakt, że Meike łączy w terapii swojej choroby medycynę akademicką oraz naturalne sposoby leczenia. Takie podejście przynosi niezwykle efekty i dlatego warto przeczytać opis jej przypadku.

Po opisie historii Meike znajduje się krótkie *Wprowadzenie*, w którym zawarłam informacje o tym, czym właściwie jest SM oraz co współcześnie wiadomo o tej chorobie. Jest to podstawowa wiedza, której nie można znaleźć nigdzie indziej. Następnie zamieściłam dwie główne części książki. Pierwsza z nich to obszerny *Przegląd* najważniejszych naturalnych sposobów leczenia stwardnienia rozsianego. Współcześnie istnieje bowiem wiele niezwykle ciekawych metod, a co ważne – wciąż pojawiają się nowe.



### Najważniejsze informacje w skrócie

W ramach zamieszczone zostały najważniejsze informacje w skrócie.

Druga część książki to obszerna *Część praktyczna* zawierająca wiele wskazówek mających pomóc nam w powrocie do zdrowia. Najpierw zamieściłam informacje o tym, co chorym na stwardnienie rozsiane oferują przychodnie, lekarze oraz terapeuci, a następnie opisałam, co mi osobiście pomogło. Źródłem wszystkich porad praktycznych jest mój przypadek lub historie zasłyszane od innych chorych. Należy podkreślić także, że nie tylko terapia przyczynia się do powrotu do zdrowia, ale to *my* oraz nasze *nowe życie*, które zdecydowaliśmy się zacząć. Jeśli się na nie zdecydujemy, wypełnimy naszą przyszłość zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

Warto także poświęcić nieco uwagi *Dodatkom* zamieszczonym na końcu książki. Można znaleźć tam bardzo ciekawy artykuł pod tytułem: „Nowa perspektywa stwardnienia rozsianego” przedrukowany z niemieckiego magazynu „Kontakt”. Następnie zamieściłam treść wykładu, który wygłosiłam dla trzystu osób w 2003 roku w Stuttgarcie. Obydwa teksty także dziś są wciąż aktualne.

W tej książce czytelnicy z pewnością *nie* znajdą dwóch rzeczy: nie zamieściłam w niej przeglądu akademickich sposobów leczenia oraz listy leków. Nie jestem bowiem ekspertem w tej dziedzinie, ani nie zajmuję się tą tematyką. Każdemu choremu na stwardnienie rozsiane polecam znalezienie dobrego neurologa. Sama zauważyłam u wielu chorych, że w przypadku lekkiej postaci SM nie jest konieczne stałe zażywanie leków. W innych wypadkach powinno się je przyjmować, przynajmniej w pierwszych latach trwania choroby.

W książce na zakończenie nie znajduje się także spis literatury. Zrobiłam tak z prostego powodu – na koniec każdego rozdziału o przeglądzie terapii zamieściłam ramkę ze szczegółowymi informacjami, aktualnymi adresami, linkami oraz dostępną literaturą.

## **Co naprawdę pomaga?**

Chciałabym dodać jeszcze kilka słów co do wyboru sposobu leczenia. Terapie alternatywne zaczęły się rozprzestrzeniać na rynku w sposób niekontrolowany i należy podkreślić, że pięćdziesięciu procent z nich chorzy na stwardnienie rozsiane po prostu nie potrzebują. Istnieje także kilka naturalnych sposobów leczenia, które bardzo dobrze sprawdzają się w przypadku SM. Działanie niektórych z nich zostało także udowodnione klinicznie. Mogą one długotrwale złagodzić przebieg choroby. Właśnie dlatego zdecydowałam się na ich opis, gdyż uważam, że czytelnicy książki również zainteresowani są sprawdzonymi, rzetelnymi informacjami.

Bez wątpienia niektórzy czytelnicy będą ciekawi alternatywnych rozwiązań leczenia, takich jak na przykład terapia polem magnetycznym. Chciałabym jednak zwrócić uwagę na fakt, że w ciągu około dwudziestu lat ani lekarze, których poznałam, ani ja, nie spotkaliśmy pacjenta, u którego ten sposób leczenia przyniósłby poprawę stanu zdrowia oraz załagodził przebieg choroby.

## **Co jest najważniejsze?**

W przypadku choroby jaką jest stwardnienie rozsiane będzie całkowicie obojętne, czy aby odpocząć położymy się na macie

z polem magnetycznym, na zacienionej ławce w parku, czy też na chłodnym łóżku. Decydujący jest czynnik, który poznałam dzięki prof. dr Swank. Chodzi mianowicie o *leżenie*. Aby mózg mógł się zregenerować nasze plecy powinny dostatecznie długo znajdować się w pozycji horyzontalnej. Czasem już pół godziny pomaga odzyskać siły. Jak twierdzi prof. dr Swank: „Odpoczynek w pozycji siedzącej jest mniej skuteczny”.

### **Mózg potrzebuje odpoczynku**

*Pamięć robocza w naszym mózgu jest ograniczona i ma to swoje głębsze uzasadnienie. Dzięki temu możemy się skoncentrować wyłącznie na tym, co istotne.*

prof. dr Elizabeth Stern, Instytut Maxa Planca w Berlinie

W swoim działaniu mózg ludzki przypomina komputer. Nie może być on bez przerwy włączony i dlatego od czasu do czasu należy mu się przerwa. Wystarczająca ilość snu w nocy oraz kilka chwil odpoczynku w ciągu dnia odgrywają istotną rolę w przypadku stwardnienia rozsianego.

## ***Dziesięć lat Naturalnych sposobów leczenia stwardnienia rozsianego***

Niewielka książka o tym tytule pojawiła się na rynku już w 1995 roku. Stale jest ona aktualizowana o wyniki najnowszych badań. Dzięki niej wielu ludziom, chorujących na SM udało się poprawić stan zdrowia oraz ogólne samopoczucie. To także dzięki ich doświadczeniom książka ta mogła zostać poszerzona o nową wiedzę.

W ciągu ostatnich lat napisało do mnie ponad pięciuset pacjentów głównie z Niemiec, Austrii oraz Szwajcarii. Kilku także z Włoch, Francji, Belgii, Węgier, Egiptu oraz Australii. Widać zatem, że ta niewielkich rozmiarów książka może stanowić swego rodzaju grupę samopomocy.

### **Ciekawe i aktywne życie!**

Współcześnie osoby chore na stwardnienie rozsiane także mogą prowadzić ciekawe i aktywne życie. Bardzo często wykonują zawody wymagające dużej odpowiedzialności, biorą śluby, rodzą dzieci, jeżdżą na nartach lub uprawiają jogging. W znacznym stopniu przyczyniają się do tego naturalne sposoby leczenia SM.

## **Życ dwadzieścia lat dłużej**

Niestety nie da się wyleczyć całkowicie stwardnienia rozsianego. Dotyczy to także mojego przypadku. Chciałabym jednak w tym miejscu zaznaczyć, że mimo to od ponad dwudziestu lat prowadzę aktywne i ciekawe życie. Jest to możliwe niezależnie od tego, czy właśnie zdiagnozowano u ciebie stwardnienie rozsiane, czy też dotyczy ciebie inny życiowy problem, na przykład bezrobocie lub rozstanie z partnerem życiowym. Niezwykłe zdanie dr Carl Simonton pasuje do każdej sytuacji i stanowi także motto mojego życia oraz niniejszej książki: „Powrót do zdrowia to częstsze zajmowanie się tym, co sprawia nam radość”.

## Podziękowania

Do powstania tej książki przyczyniło się wiele osób. Przede wszystkim chciałabym podziękować mojej rodzinie oraz wszystkim przyjaciołom, którzy stale utwierdzają mnie w przekonaniu, że życie toczy się dalej i bez względu na okoliczności może sprawiać radość. Dziękuję zwłaszcza Johannesowi Thiele za jego nieustającą i niezwykłą pomoc oraz wsparcie. Pragnę także podziękować moim lekarzom – dr Zvonko Mir z Kliniki dra Eversa oraz dr Klausowi Gottwaldowi ze Sruttgartu. Obydwoje nie tylko są świetnymi fachowcami, ale także po prostu ludźmi. Czasem bywa tak, że dziesięć minut zwykłej rozmowy zdziała więcej niż zastrzyk i oni wiedzą o tym doskonale. Dziękuję także prof. dr Allenowi Bowlingowi z USA – międzynarodowemu ekspertowi w dziedzinie naturalnych sposobów leczenia stwardnienia rozsianego, z którym utrzymuję kontakt mailowy.

Chciałabym również podziękować wszystkim lekarzom oraz terapeutom, którzy udostępnili mi informacje niezbędne do powstania tej książki. Dziękuję także wszystkim chorym na SM z całego świata, z którymi wymieniłam się mailami, i których doświadczenia stanowią dużą część tej książki. Niektórzy z nich stali się moimi dobrymi przyjaciółmi, zwłaszcza Wolfgang. Pragnę także podziękować Norbertowi, który w moim życiu jest od niedawna, a już pokazał mi wiele nowych i pięknych rzeczy.

Nowe wydanie książki\* nie zawiera medycznego wprowadzenia. Zachowany został jednak podział opisu doświadczeń. Sama wciąż poznaję nowych lekarzy i terapeutów.

Brunhilde Schmucker – entuzjastyczna redaktor naczelna magazynu „Kontakt” kiedyś mi powiedziała: „To pani jest ekspertem w tej dziedzinie, a do tego jest pani młoda i pełna zapału.

---

\* Dotyczy wydania w języku niemieckim (przyp. wyd. pol.).

Z pewnością wszystko się pani uda!” Muszę potwierdzić, że miała rację. W tym miejscu tę samą wskazówkę chciałabym przekazać moim czytelnikom: *To WY jesteście ekspertami swojego życia. Jesteście młodzi i pełni zapału, dlatego z pewnością i WAM się uda!*

Każdy chory na stwardnienie rozsiane może także żyć dobrze i pięknie. Nigdy nie należy się poddawać! NIGDY!

Christie Wagener  
[www.ms-alternativen.de](http://www.ms-alternativen.de)



# Wiedza podstawowa

*U każdego chorego na stwardnienie rozsiane istnieje szansa, że schorzenie będzie przebiegało łagodniej.*

prof. dr Louis Rosner

*W tej chwili czuję się znów na tyle dobrze, że sama zadaję sobie zupełnie poważnie pytanie, czy aby nie przebiec maratonu. Wróciłam do wykonywania swego zawodu i jestem całkowicie zadowolona z życia!*

Meike, rocznik: 1970, diagnoza SM: 1997

## **Wiedza podstawowa, której nie znajdziesz nigdzie indziej**

W tym rozdziale opisano kilka bardzo ciekawych faktów, których z pewnością czytelnicy nie znajdą w innych źródłach.



Stwardnienie rozsiane to choroba przewlekła, która uszkadza centralny układ nerwowy (rdzeń kręgowy oraz mózg). Zazwyczaj ujawnia się poprzez napady (ataki) oraz takie symptomy jak zaburzenia widzenia, paraliż, zawroty głowy (zwłaszcza w czasie odwracania się) oraz bóle nerwowe. Zanim wydarzy się taki napad organizm wysyła sygnały ostrzegawcze. Są to poczucie lęku, wyczerpanie, niepokój wewnętrzny, bardzo silne bóle głowy oraz szумы uszne.

Wbrew powszechnej opinii choroba nie nasila się z ataku na kolejny atak. Dzieje się wręcz odwrotnie – jeśli zaraz po uzyskaniu diagnozy rozpoczniemy terapię holistyczną, to w ciągu roku, do dwóch lat, napady mogą się uspokoić, a nawet całkowicie wyciszyć.

### **Odwaga i nadzieja**

Celem niniejszej książki jest zaprezentowanie naturalnych sposobów leczenia stwardnienia rozsianego, aby jak najdłużej chory mógł zachować zdrowie i dobrą formę.

## **Co dzieje się u chorych na SM?**

W przypadku stwardnienia rozsianego bariera krew-mózg, która ochrania centralny układ nerwowy staje się przepuszczalna w wielu miejscach (stąd określenie „rozsiane”). Wskutek jej uszkodzenia błyskawicznie zaczynają namnażać się komórki obronne układu odpornościowego. Porowate, przepuszczalne miejsca atakowane są przez znajdujące się w ich pobliżu powłoczki mielinowe włókien nerwowych. W ten sposób powstają stany zapalne, uszkadzane są komórki nerwowe. Bywa nawet tak, że ulegają one zniszczeniu. Chore miejsca przestają być miękkie i tracą zdolności przewodzące. Stają się bowiem coraz bardziej sztywne (stąd określenie „stwardnienie”).

Stwardnienie rozsiane = „zwielokrotnione zeszytywnienie”

Angielski: multiple sclerosis

Francuski: scléroses en plaques

## SM – czy to choroba autoimmunologiczna?

Osobiście nie uważam, aby stwardnienie rozsiane było chorobą autoimmunologiczną. Uściślając: sądzę, że pojęcie to jest zbyt ogólne, gdyż w dzisiejszych czasach także katar sienny oraz rak uchodzą za schorzenia tej grupy. Z tego powodu postanowiłam dokładniej wyjaśnić to zagadnienie.

Bez wątpienia w przypadku stwardnienia rozsianego mamy do czynienia z procesami autoimmunologicznymi, gdyż organizm atakuje i niszczy w tym czasie własne tkanki. Wciąż jednak otwarte pozostaje pytanie: *dlaczego* tak się dzieje? Autoodporność to jedynie *część* całego procesu i nie stanowi ona wyczerpującego wyjaśnienia właściwej przyczyny problemu – co potwierdza również wielu lekarzy.

*Od dawna nie zadowala nas stwierdzenie, jakoby stwardnienie rozsiane było chorobą autoimmunologiczną.*

dr Claus Broedersdorf

## Kto choruje na SM?

Stwardnienie rozsiane określa się mianem choroby, która pochodzi z „ciemnej i zimnej północy”, bowiem Norwegia jest krajem o najwyższym współczynniku zachorowalności. Zaraz po niej w statystykach znajduje się Szwecja. Należy również dodać, że

we wszystkich krajach północnego kręgu polarnego istnieje wiele przypadków SM. Są to Finlandia, Islandia, Dania (z Grenlandią) oraz Kanada.

### **SM, cukrzyca oraz zawały serca**

Stwardnienie rozsiane pod względem tego niejednorodnego nasilenia występowania na świecie przypomina występowanie cukrzycy oraz zawałów serca. Te trzy schorzenia pojawiają się na zimnej północy dużo częściej niż w reszcie świata.

## **Czynniki środowiskowe**

Wymienione powyżej fakty epidemiologiczne dotyczące miejsc występowania SM świadczą o tym, że z dużym prawdopodobieństwem jest to choroba związana z czynnikami środowiskowymi. Może chodzić nawet o tak z pozoru zwyczajne kwestie jak klimat oraz dostępne w danym regionie produkty żywnościowe.

*Kiedy mamy do czynienia ze stwardnieniem rozsianym należy uwzględnić czynniki, które odgrywają znaczącą rolę już w pierwszych miesiącach życia człowieka. Mogą być to wirusy, zanieczyszczenie środowiska lub po prostu pogoda.*

prof. Emmanuel Mignot, Stanford University of Medicine, USA

We wszystkich krajach o wysokim współczynniku zachorowalności na stwardnienie rozsiane przez większą część roku jest ciemno i zimno. Pojawia się tam niewiele światła oraz ciepła, a także rośnie tam mało zieleni. W tych krajach nie rosną drzewka oliwne ani owocowe,

nie ma ogrodów warzywnych, w których uprawia się sałatę i pomidory, nie znajdziemy tam także pól rzepakowych i słonecznikowych.

Doskonale obrazuje to film „Biały labirynt”, będący ekranizacją powieści Petera Høega „Smilla w labiryntach śniegu”. Możemy w nim zobaczyć ciemność zimowej Kopenhagi. W północnych krajach przez sześć miesięcy w roku nie ma słońca, ciepła i światła, a większość produktów żywnościowych jest importowana. Spożywa się tam wiele mięsa, konserw, śmietany, masła i słodczy, a restauracje w Reykjavíku oraz w Oslo są bardzo drogie. Do tego należy podkreślić fakt, że przez wiele miesięcy w roku ludzie w ciemności idą do pracy i w ciemności z niej wracają, jednak bądźmy szczerzy i zastanówmy się, czy w naszej szerokości geograficznej sytuacja nie wygląda analogicznie? *Niezależnie od tego, co jest właściwą przyczyną powstawania stwardnienia rozsianego najogólniej można podsumować to następującym wnioskiem: za małą ilość witamin, a za dużą tłuszczu oraz cukru.*

## SM na świecie

Dawniej zakładano, że częstotliwość występowania stwardnienia rozsianego zmniejsza się w kierunku od biegunów do równika. Oznaczałoby to, że ludzi zamieszkujących słoneczne, gorące kraje właściwie nie dotyczy ten problem. Taki sposób myślenia obowiązywał przez długie lata, jednak na przełomie wieku jednoznacznie potwierdzono, że ten stan rzeczy stopniowo się zmienia. Odnotowuje się coraz więcej zachorowań w innych państwach, do czego przyczyniły się także nowe sposoby diagnozowania takie jak rezonans magnetyczny. Tym samym mamy coraz więcej chorych na stwardnienie rozsiane (co potwierdzają dane MSIF<sup>\*</sup>). Można to także po-

<sup>\*</sup> ang. MSIF – *Multiple Sclerosis International Federation* – Międzynarodowe Stowarzyszenie Stwardnienia Rozsianego

łączyć z faktem, że na całym świecie wzrasta także ilość czynników przyczyniających się do powstawania tej choroby.

### **Młode pokolenie**

We wszystkich państwach na świecie najczęściej chorują osoby czynne zawodowo w wieku od 15 do 55 lat. W gorących krajach SM występuje najczęściej u młodych ludzi zamieszkujących tamtejsze metropolie (np. Nowe Delhi, Meksyk).

## **SM – obecnie przede wszystkim w Europie, Kanadzie oraz USA**

W Niemczech, Austrii oraz Szwajcarii żyje około 140 000 ludzi chorych na stwardnienie rozsiane. W samych Niemczech jest to około 122 000 osób\*, a co roku przybywa przynajmniej 4000 nowych pacjentów. W Europie, Kanadzie oraz USA stwardnienie rozsiane oraz choroba Parkinsona to najczęściej występujące choroby neurologiczne u dorosłych. Niestety odnotowuje się także coraz więcej udarów, zwłaszcza u ludzi młodych.

### **Międzynarodowe Stowarzyszenie Stwardnienia Rozsianego**

MSIF (Multiple Sclerosis International Federation) to międzynarodowe stowarzyszenie z siedzibą w Londynie. Zrzesza ono stowarzyszenia poszczególnych krajów z całego świata – są to *members* (członkowie) jak na przykład Niemcy oraz *developing countries* (kraje rozwijające się) takie jak Puerto Rico czy Arabia Saudyjska. Kraje rozwijające się to państwa, w których jeszcze nie zostały

---

\* W Polsce, według Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego, ok 45 000 (przyp. wyd. pol.).

założone stowarzyszenia SM, z których jednak zgłosili się już do siedziby w Londynie zaangażowani lekarze. MSIF pomaga w rozbudowie narodowych stowarzyszeń SM na całym świecie. Adres internetowy organizacji to: [www.msif.org](http://www.msif.org).

## SM u kobiet i mężczyzn

Należy zauważyć także, że w obecnych czasach zmienia się jeszcze jeden czynnik: płeć chorych na stwardnienie rozsiane. Współcześnie dąży on do wyrównania, jednak w latach osiemdziesiątych, kiedy zachorowałam zakładano, że młode kobiety chorują na SM dwa razy częściej niż młodzi mężczyźni. Z tego powodu schorzenie to uchodziło za typowo kobiece. Na świecie odsetek ten wynosi 1,4, co oznacza, że kobiety chorują 1,4 razy częściej niż mężczyźni. Jak widać różnica istnieje, ale jest ona naprawdę nieznaczna.

Podobne zależności można zauważyć także na przykładzie innych chorób takich jak zawały serca czy udary. Dawniej uchodziły one za tak zwane choroby męskie, jednak współcześnie w statystykach widać także coraz większą ilość kobiet.

Przyczyna takiego wyrównania danych nie jest żadną tajemnicą i jak nietrudno się domyślić chodzi o styl życia. Współcześnie zarówno u czynnych zawodowo kobiet oraz u mężczyzn jest on bardzo zbliżony. Stopień ryzyka zachorowań jest u obu płci bardzo podobny, gdyż obecnie zarówno kobiety, jak i mężczyźni koncentrują się na karierze, nie przestrzegają zasad zdrowego odżywiania się, palą papierosy i piją alkohol, brakuje im słońca, powietrza oraz ruchu. Doskonale podsumowuje to znane angielskie powiedzenie: *same life, same risk* (jaki sposób życia, takie ryzyko). *Niezależnie od tego, co jest właściwą przyczyną powstawania stward-*

*nienia rozsianego, z pewnością ma ono związek z faktem, że ludzie są przeciążeni zarówno umysłowo, jak i fizycznie.*

## **Kto *nie* choruje na SM?**

W tym miejscu chciałabym zaznaczyć, że istnieją grupy narodów, u których stwardnienie rozsiane praktycznie nie występuje.

Dotyczy to także niemowląt oraz dzieci od dwóch do pięciu lat. Najprawdopodobniej fakt ten związany jest z tym, że SM jako choroba przewlekła potrzebuje kilku lat, aby mogły się rozwinąć w organizmie jej odczuwalne symptomy. Także u seniorów, czy też osób w wieku emerytalnym praktycznie nie diagnozuje się tego schorzenia, a jeśli już, to z pewnością SM musiało rozwinąć się u tych osób dużo wcześniej. Nie słyszałam także o przypadkach zachorowań pracowników budowy czy też opalonych na „czekoladę” wielbicieli siatkówki plażowej. Jeśli tacy są, to proszę, aby się do mnie zgłosili. Tym samym można wywnioskować, że SM dotyka raczej tak zwanych błaziochów – ludzi, którzy większość czasu spędzają w domu i nie uprawiają żadnych aktywności fizycznych na świeżym powietrzu takich jak jogging, pływanie, żeglowanie, jazda na nartach. *Niezależnie od tego, co jest właściwą przyczyną powstawania stwardnienia rozsianego, z pewnością ma ono związek z tym, że ludzie za mało przebywają na słońcu i niewiele się ruszają.*

## **Czy Japończycy poznali sekret SM?**

Ziemię zamieszkuje naród, który jest właściwie wolny od stwardnienia rozsianego – Japończycy. W całym kraju dotychczas od-

notowano jedynie 29 przypadków (w tym żyjących tam obco-krajowców). Przez dłuższy czas na stronie internetowej MSIF na liście chorych z tego kraju widniał jeden mężczyzna z Tokio – Brytyjczyk, nauczyciel angielskiego.

Czy Japończycy poznali sekret tego, jak nie zachorować na stwardnienie rozsiane? Rzeczywiście jest coś, co odróżnia Japonię od reszty świata – sposób odżywiania się. Ludzie zamieszkujący ten kraj zazwyczaj spożywają wielokrotnie w ciągu dnia świeże warzywa oraz surową rybę. Bardzo często już na śniadanie jedzą niewielką miskę zupy rybnej. Naród ten właściwie nie spożywa słodczy, produktów mlecznych, a także unika mięsa. W japońskich domach na stole nie pojawią się ani steki wołowe, ani pieczenie wieprzowe, kielbasa, mleko, masło czy też żółty ser. *Niezależnie od tego, co jest właściwą przyczyną powstawania stwardnienia rozsianego, z pewnością dobroczynnie będzie działać rezygnacja ze spożycia mięsa oraz produktów mlecznych, a także wprowadzenie do codziennego menu świeżych ryb i warzyw.*

## **Czynniki ryzyka w przypadku SM**

Obecnie znanych jest kilka istotnych czynników ryzyka, które przyczyniają się do powstawania stwardnienia rozsianego. Poniżej zostały one wymienione w kolejności od najmniej istotnego do najważniejszego:

- wiek między 15 a 55 lat
- zimny, ciemny kraj pochodzenia
- za mało ruchu
- palenie papierosów, picie alkoholu
- zbyt mała ilość słońca



- za mało witamin i substancji odżywczych
- obciążenie obowiązkami zawodowymi
- napięcie umysłowe i duchowe.

Widać zatem jakie czynniki mogą przyczynić się do spowolnienia rozwoju stwardnienia rozsianego, a nawet jego zatrzymania. Każdy chory dostaje taką szansę, należy ją po prostu wykorzystać i postępować według słów dra Maxa Otto Brukera: *Chodzi o to, aby pomnażać w życiu to, co zdrowe.*

W następnym rozdziale książki chciałabym przybliżyć, czym są naturalne sposoby leczenia stwardnienia rozsianego i jak mogą one pomóc w chorobie.

# Naturalne sposoby leczenia SM

*W swoim wczesnym stadium stwardnienie rozsiane jest uleczalne.*

dr Joseph Evers

*Uzdrowienie nie oznacza uzyskania stanu zerowego czyli zaniku wszystkich objawów neurologicznych. Jest to raczej stan, w którym choroba jest ustabilizowana, a w okresie długoletnich obserwacji nie występuje jej pogorszenie.*

dr Catherine Kousmine

## **Co można uzyskać dzięki naturalnym sposobom leczenia SM?**

W tym miejscu należy podkreślić, że naturalne sposoby leczenia stwardnienia rozsianego z pewnością nie pomogą nam wyeliminować choroby, jednak mogą one:

- zmniejszyć częstotliwość napadów choroby
- zmniejszyć nasilenie napadów choroby

- złagodzić objawy, bywa że nawet do zera
- sprawić, że na długie lata choroba będzie przebiegała bezobjawowo
- sprawić, że choroba nie stanie się przewlekłą
- złagodzić skutki uboczne działania leków
- uregulować objawy chorobowe
- pobudzić i aktywować mechanizmy samoleczenia organizmu
- umożliwić tworzenie się oraz rozwijanie nowych komórek nerwowych
- trwale poprawić przebieg choroby.

### **Czym są naturalne sposoby leczenia SM?**

Pod pojęciem naturalnych sposobów leczenia stwardnienia rozsianego rozumiem wszystko to, co osoby chore na stwardnienie rozsiane mogą zrobić samodzielnie lub też z pomocą doświadczonego terapeuty, w celu poprawy swojego *zdrowia* ukierunkowanej na wyeliminowanie choroby. Nie chodzi tu jednak o bezpośrednie zwalczanie objawów chorobowych (jest to zadanie medycyny akademickiej), lecz o wszystko to, co należy zrobić, aby pacjent mógł przez długie lata nie doświadczać objawów chorobowych. Naturalne sposoby leczenia stanowią terapię uzupełniającą i zawsze związane są one ze zmianą stylu życia.

### **Po czym rozpoznać wartościową terapię SM?**

Współcześnie istnieje ponad 2000 alternatywnych sposobów leczenia, jednak szczerze mówiąc w przypadku stwardnienia rozsianego około dziewięćdziesiąt procent z nich będzie bezużyteczna. Po czym jednak rozpoznać, czy warto wypróbować daną meto-

dę? Jak znaleźć dobrą, wartościową terapię? Poniżej zamieszczam informacje oparte na własnych doświadczeniach, które zostały także potwierdzone przez lekarzy.

### **Skuteczne naturalne sposoby leczenia**

Wszystkie rodzaje terapii, które działają u osób po przebytych zawałach i udarach pomocne są także w przypadku stwardnienia rozsianego.

*Leczenie stwardnienia rozsianego można porównać z leczeniem zawału serca. Wiele przemawia za tym, że obydwie schorzenia mają związek ze współczesnym trybem życia. Nasz cel to sprawić, aby nie pojawiały się kolejne zawały czy też napady SM.*

dr Wolfgang Weihe

### **Literatura:**

- Wolfgang, Weihe: *Was Sie schon immer über die Multiple Sklerose wissen wollten: 310 Fragen und Fragen zur MS*, C.G. Carus Verlag 2003 (więcej informacji pod adresem [www.verlag-carus.de](http://www.verlag-carus.de)).

### ***Simply the Best* czyli mój osobisty wybór najlepszych naturalnych sposobów leczenia SM**

#### **5 najlepszych naturalnych terapii stwardnienia rozsianego dla osób zdiagnozowanych:**

- codzienna, godzinna dawka słońca oraz świeżego powietrza
- odpowiednia ilość snu oraz odpoczynku w pozycji leżącej
- terapia oddechowa, qi gong oraz medytacja lecznicza
- terapia witaminowa (dieta) według upodobań
- codzienne zażywanie dużych dawek suplementów diety, zwłaszcza-

cza witaminy C oraz E, wapnia/magnezu, seleniu oraz kwasów tłuszczowych omega 3, a także w razie potrzeby enzymów.

### **5 absolutnie zabronionych czynności**

#### **dla osób zdiagnozowanych:**

- ogrzewanie, jak na przykład fango, sauna, podczerwień
- akupunktura, usuwanie amalgamatów, apiterapia
- masaże, a także refleksoterapia stóp
- osteopatia oraz terapia kranio-sakralna
- leki będące stymulatorami odporności, np. echinacea.

### **5 najlepszych naturalnych sposobów leczenia SM**

#### **dla przewlekłe chorych:**

- codzienna, godzinna dawka słońca oraz świeżego powietrza
- codzienny trening siłowy oraz ruchowy
- medytacja lecznicza, qi gong lub metoda Feldenkraisa
- posiłki niskokaloryczne wedle gustu
- codzienna suplementacja zwłaszcza witaminy C, magnezu oraz wapnia.

#### **Terapie, które dla wszystkich stanowią doskonałe uzupełnienie:**

- rośliny lecznicze
- homeopatia
- usunięcie zaburzeń z otoczenia (nadmiernego hałasu, źródeł prądu).

#### **Terapie, które nie działają w przypadku SM:**

- terapia polem magnetycznym
- sole Schüsslera, terapia kwiatami Bacha
- reiki, uzdrawianie ducha
- algi, mleko matki, konina, zdrowotne miedziane bransoletki, sól himalajska itd.

## Leczenie najlepiej rozpocząć jak najszybciej

Najlepszym momentem na rozpoczęcie leczenia stwardnienia rozsianego naturalnymi sposobami (aby następnie pozostać przy tych metodach) jest czas zaraz po uzyskaniu diagnozy, a najpóźniej po drugim napadzie chorobowym. To właśnie wtedy będą one najskuteczniejsze, gdyż aktywność zapalna jest wówczas bardzo wysoka. We wczesnym stadium SM (czyli w pierwszych latach choroby) przy zastosowaniu odpowiedniej terapii holistycznej można uzyskać znakomite efekty lecznicze.

### **Korzyści terapii holistycznej w przypadku przewlekłego SM**

Stwardnienie rozsiane staje się zazwyczaj przewlekłe:

- podczas stosowania wyłącznie medycyny akademickiej\*:
  - 50 % wszystkich chorych po upływie 7-10 lat
  - 30 % wszystkich chorych po upływie 14-20 lat
  - 20 % wszystkich chorych w ogóle nie
- przy natychmiastowym rozpoczęciu terapii holistycznej\*\*:
  - 30 % wszystkich chorych po upływie 16-20 lat (chodzi o najpoważniej chorych)
  - 70 % (większość) wszystkich chorych w ogóle nie

\* Źródło: dr Volker Limmroth

\*\* Źródło: prof. dr Roy Swank

## **Kiedy choroba jest już przewlekła...**

Niestety często dzieje się tak, że wielu pacjentów zaczyna się interesować naturalnymi sposobami leczenia stwardnienia rozsianego

nego dopiero wtedy, kiedy minęło kilka lat od diagnozy i choroba stała się przewlekła. Niektórzy z nich są wtedy rozczarowani działaniem medycyny akademickiej. Jest to niestety zazwyczaj za późno... Aby naturalna terapia SM mogła być skuteczna, a choroba miała łagodniejszy przebieg należy rozpocząć ją możliwie wcześnie. W tym miejscu chciałabym jednak zaznaczyć, że nigdy nie należy odbierać sobie szansy, gdyż nawet w przypadkach przewlekłego schorzenia możliwe jest uzyskanie poprawy stanu zdrowia. Oczywiście nie jest ona wówczas tak spektakularna, jak dzieje się to w okresie zaraz po uzyskaniu diagnozy. Nie należy spodziewać się także, że zanikną zaburzenia przewlekłe, jednak objawy chorobowe zostają złagodzone, a organizm odzyskuje kondycję i formę. Stwardnienie rozsiane ma łagodniejszy i wolniejszy przebieg.

#### **Skuteczność terapii holistycznej u osób zdiagnozowanych:**

- Po upływie około sześciu miesięcy: nie pojawiają się przeziębienia, wyczerpanie oraz opryszczka, poprawia się stan skóry, włosy stają się mocniejsze, początkowe objawy SM zostają złagodzone, wzrasta poziom energii oraz wydajności organizmu.
- Po upływie około dwunastu miesięcy: zaczynają ustępować nawet poważne objawy SM (paraliż).
- Po upływie około dwudziestu czterech miesięcy: objawy chorobowe odczuwalne są jedynie w stanach wyczerpania i przeciążenia organizmu; rezonans magnetyczny nie wykazuje żadnych stanów zapalnych; objawy chorobowe są w zaniku.

Naturalne sposoby leczenia stwardnienia rozsianego to nowe możliwości poprawy stanu zdrowia osób dotkniętych tą chorobą. Należy jednak podejść do nich z rozsądkiem i nie stosować

wszystkich na raz. Bywa, że niektóre osoby z miesiąca na miesiąc zmieniają rodzaj leczenia – to nie ma sensu! Najlepiej skoncentrować się na jednym sposobie terapii i przeprowadzić go spokojnie, powoli i z głową. W tym czasie warto stopniowo zmieniać swój styl życia i wprowadzać do niego zdrowe elementy. W ten sposób szybko zauważymy efekty: poczujemy się zdrowsi i pełnijsi energii.





**Christine Wagener** urodziła się w 1962 roku. Studiowała germanistykę, teatrologię oraz psychologię. W roku 1986 zachorowała na stwardnienie rozsiane, a jej stan zdrowia uległ znacznej poprawie dzięki naturalnym metodom leczenia. Teraz dzieli się swoimi odkryciami w poradniku dla osób chorujących na SM i ich rodzin.

Stwardnienie rozsiane uchodzi za chorobę nieuleczalną, jednak Autorka przywraca chorym nadzieję i motywuje do działania, opisując wypróbowane przez siebie sposoby leczenia alternatywnego. Proponuje zmianę nawyków żywieniowych oraz wyjaśnia pozytywny wpływ technik Tradycyjnej Medycyny Chińskiej na organizm. Opisuje skuteczne lecznicze terapie roślinne, witaminowe i oddechowe. Uzasadnia, dlaczego praca nad własnym wnętrzem i nastawieniem jest najważniejszym krokiem do wyzdrowienia. Na swoim przykładzie przedstawia, jak można złagodzić przebieg choroby, odzyskać zdrowie i energię do życia.

### **Dzięki opisanym w tej publikacji metodom możesz:**

- zmniejszyć częstotliwość i nasilenie napadów choroby,
- złagodzić objawy, nawet do zera,
- zapobiec przewlekłemu przebiegowi choroby,
- wyeliminować skutki uboczne działania leków,
- pobudzić i aktywować mechanizmy samoleczenia organizmu,
- umożliwić tworzenie się oraz rozwijanie nowych komórek nerwowych

### **Nad stwardnieniem rozsianym można zapanować!**

Patroni:



Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-65846-09-9



9 788365 846099