

dr Tom O'Bryan

Przedmowa
dr. Marka Hymana
bestsellerowego autora *New York Timesa*

USZKODZENIA AUTOIMMUNOLOGICZNE – ukryta przyczyna chorób

Jak wyeliminować otyłość,
chroniczne zmęczenie
i inne groźne objawy

REKOMENDACJE

Bohater, którego praca wniosła tak wiele do dziedziny nadwrażliwości na gluten niezwiązanej z celiakią i celiakii rzuca światło na tajemniczą, kryjącą się w mroku epidemię: choroby autoimmunologiczne. Dr O'Bryan w elegancki sposób łączy bodźce środowiskowe takie jak pożywienie i sposób, w jaki wpływają na układ odpornościowy, ten właśnie, którego zadaniem jest ochrona naszych organizmów. Ta książka nie markuje ciosów. Bez wahania wskazuje produkty spożywcze, które mogą zwiększyć ryzyko choroby autoimmunologicznej w przyszłości, te produkty, które uwielbiasz i spożywasz codziennie bez zastanowienia, ale także podaje szczegółowe przepisy i protokoły, które pomogą ci odżywiać się na drodze ku zdrowiu. Dr O'Bryan opowiada o jednym z moich ulubionych tematów – prognozowaniu autoimmunologicznym. W przypadku chorób autoimmunologicznych mamy dwa wyjścia: czekać na to, aż miliony osób zapadną na pełnoobjawowe choroby autoimmunologiczne i będą zażywać supresanty i biofarmaceutyki, cierpiąc przez resztę życia, albo wykryć chorobę we wczesnym stadium, badając poziom przeciwciał, i podjąć kroki, aby zatrzymać lub cofnąć jej rozwój. Ta książka w mądry sposób opisuje nam to drugie podejście, bardziej proaktywne. Parafrazując dr. O'Bryana: O twoim zdrowiu nie decydują lekarze, których odwiedzisz, leki, które weźmiesz, czy operacje i terapie, którym się poddasz, tylko wybory, których dokonujesz, a kupienie tej książki jest jednym z nich.

*– dr hab. Aristo Vojdani, specjalista technologii laboratoryjnych,
dyrektor Immunosciences Lab, Inc.*

Jesteśmy zachwyceni tym, że możemy wesprzeć książkę dr. O'Bryana, gdy nadszedł na nią czas. Medycyna ewoluuje i pojawił się nowy paradygmat zapobiegania i odwracania chorób autoimmunologicznych. Jest on zaskakująco łatwy do zastosowania i przekazuje nam kontrolę nad własnym zdrowiem. Jestem bardzo wdzięczny za to, że ten szczegółowy przewodnik jest dostępny dla każdego.

– James Maskell, założyciel i dyrektor Evolution of Medicine

Dr Tom O'Bryan jest pionierem w dziedzinie autoimmunologii klinicznej. Dzięki jego wyjaśnieniom niezwykle złożonych mechanizmów prostym językiem możemy wszyscy zrozumieć, jak wyjść z choroby autoimmunologicznej i odzyskać zdrowie. Wspiera on osoby, które otrzymały błędne diagnozy, i przez lata pomógł niezliczonej ilości osób. Jeśli nie czujesz się dobrze, to możliwe, że twoje cierpienie ma ukrytą przyczynę.

Każdy powinien przeczytać tę książkę!

*– Pedram Shojai, specjalista medycyny orientalnej, założyciel Well.org
i autor bestsellera New York Timesa, Miejski mnich*

Dr O'Bryan nie tylko «rozumie» istotę rozwoju dysfunkcji układu odpornościowego jako czynnika inicjującego poważne choroby degeneracyjne, ale pomaga ją zdefiniować! To znakomity opis poparty badaniami naukowymi podany z praktycznymi rozwiązaniami – połknij tę pigułkę wiedzy i zmień zwyczaje żywieniowe, a zobaczysz, jak głęboko zmieni się twoje zdrowie i życie.

*– dr Michael Ash, osteopata, pielęgniarz,
certyfikowany nauczyciel pielęgniarstwa,
dyrektor i szef działu badań w Nutri-Link, Ltd.*

Od wielu lat podziwiam i czerpię wiedzę z podejścia dr. Toma O'Bryana do tematu chorób autoimmunologicznych. Ta książka łączy jego rozległą wiedzę z uważnym korzystaniem z dowodów naukowych i przekazuje ją bezpośrednio osobom cierpiącym z powodu chorób autoimmunologicznych, jak i tym, którzy chcą tego losu uniknąć. Nie tylko bije na alarm, ale też podaje proaktywne rozwiązania umożliwiające poradzenie sobie z tą epidemią zmiatającą zachodnią cywilizację przemysłową. Nie ma lepszego źródła informacji dla kogoś, kto chce zrozumieć współczesną epidemię chorób autoimmunologicznych.

*– David M. Brady, naturopata, dyplomowany dietetyk kliniczny,
dyplomowany członek Amerykańskiego Zarządu Klinicznego Żywnienia,
wiceprezes Wydziału Nauk Medycznych i dyrektor Instytutu Żywnienia Ludności
na Uniwersytecie w Bridgeport*

Nikt nie dorównuje dr. O'Bryanowi w dziedzinie zrozumienia fizjopatologii chorób autoimmunologicznych. Jego umiejętność tłumaczenia złożonych odkryć na praktyczne i dające się zastosować zalecenia, które można dopasować do każdego pacjenta, jest godna podziwu. Sprawia on, że złożoność staje się dostępna, zrozumiała i praktyczna, przez co polecam książkę dr. O'Bryana wszystkim dietetykom.

*– Miguel Toribio-Mateas, magister (Clin NeuroSc),
licencjat (z wyróżnieniem) NutMed,
członek Amerykańskiego Zarządu Lekarzy Przeciw Starzeniu, przewodniczący
Brytyjskiego Stowarzyszenia Dietetyki Stosowanej i Terapii Żywieniem*

Wszyscy wiemy, że zapobieganie jest warte o wiele więcej niż leczenie. Kiedy czytasz tę książkę i stosujesz się do porad autora, zwiększasz swoje szanse na zdrowsze, dłuższe życie. Dlaczego? Bo dr Tom O'Bryan napisał niezwykłą książkę. Zawarł w niej porady dotyczące tego, jak zapobiegać rozwojowi dolegliwości autoimmunologicznych. Szczęście sprzyja przygotowanemu; jeśli masz tę książkę, nigdy jej nie zgub.

*– Anthony Haynes, specjalista terapii żywieniem, medycyny funkcjonalnej, autor,
wykładowca i przewodniczący Technical Services, Nutri-Link, Ltd.*

To fascynująco szczegółowa książka o skutkach reakcji autoimmunologicznych, ich przyczynach, mechanizmach i wpływie na organizm. Podpowiada, co należy jeść, a czego unikać, jeśli chce się utrzymać zdrowie, zachować kondycję do maratonów i nie paść ofiarą chorób wywołanych przez nasz zamożny zachodni styl życia i śmieciowe jedzenie. Przeczytaj i doznaj oświecenia! Serdecznie polecam wszystkim, którzy troszczą się o swoje ciała i mózgi.

– Michael N. Marsh, profesor Wolfson college przy Uniwersytecie Oksfordzkim

Dr O'Bryan jest zawsze na bieżąco z najnowszymi odkryciami, jest też znakomitym lekarzem i autorem. Każda osoba cierpiąca na problemy autoimmunologiczne powinna przeczytać jego najnowszą książkę, to może zmienić jej życie.

*– Datis Kharrazian, specjalista chiropraktyk,
członek Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetyków, specjalista opieki klinicznej,
profesor zwyczajny wydziału medycznego Uniwersytetu Loma Linda*

W ciągu ostatnich dwóch dekad żadna osoba nie przyczyniła się tak bardzo do zrozumienia i rozpoznania negatywnego wpływu spożywania glutenu na ludzkie zdrowie niż dr Tom O'Bryan. Przeprowadził setki seminariów, wykładów i konferencji, w czasie których przekazywał przełomowe informacje tysiącom lekarzy, a ci z kolei wdrazali je w swoją praktykę i widzieli wyniki u dziesiątek tysięcy pacjentów.

Nowa książka dr. O'Bryana stanie się niezbędnym narzędziem pomagającym rosnącej grupie osób, których jakość życia i zdrowie ucierpiały przez wpływ glutenu na układ odpornościowy. W wdzięcznością i dumą zachęcam wszystkich do zakupienia kopii książki dr. O'Bryana, a lekarzy do zakupienia dwóch, jednej dla siebie, drugiej do poczekalni.

– Tom Schembari, prezydent NuMedica Advancing Nutrition

Gdy pojawiają się nowe odkrycia medyczne, wprowadzenie ich do praktyki medycznej zajmuje czasami dużo czasu. Mam zaszczyt współpracować z dr. Tomem O'Bryanem od ponad dekady i podziwiam jego pasję i zaangażowanie w promowanie nowych odkryć dotyczących zdrowia, potwierdzanie ich własnymi badaniami i doświadczeniem klinicznym, zwłaszcza po to, by pomóc innym lekarzom klinicznym i pacjentom w identyfikacji potencjalnych bodźców autoimmunologicznych. Im wcześniej uda się wykryć bodźce szkodliwe dla poszczególnych osób, tym większa szansa na zatrzymanie albo cofnięcie rozwoju choroby. Dr O'Bryan w znakomity sposób wyjaśnia ten trudny temat. Przeczytasz tę książkę z wdzięcznością.

– Jean Bellin, prezes Cyrex Laboratories
i były prezes Metagenics Nutrition

Jako lekarz i neurolog rozumiem, że choroby autoimmunologiczne są jednym z największych zagrożeń dla naszych ciał i umysłów. Nie dość, że niszczą nasze narządy, to jeszcze podkopują pewność siebie, co może być trudne do wykrycia i leczenia. W swojej książce Tom O'Bryan podaje wyjaśnienie chorób autoimmunologicznych we wrażliwy i szczegółowy sposób, jednocześnie wspominając o ich pochodzeniu i sposobach omniemy ilości informacji ważne jest, żebyśmy wiedzieli, gdzie szukać pomocy, gdy my lub ukochane osoby będą jej potrzebować. Nie musisz szukać dalej!

*Ta książka to klejnot, w którym znajdziesz połączenie naukowej wiarygodności
z łatwością zrozumienia. Jest warta tego, by ją zdobyć i strzec,
bo z pewnością stanie się klasykiem swoich czasów.*

*– Srinii Pillay, doktor medycyny,
profesor zwyczajny na Wydziale Medycznym Uniwersytetu Harvarda*

*Nowa książka dr. Toma O'Bryana Uszkodzenia autoimmunologiczne zabiera
czytelników w podróż ku oświeceniu, polegającym na o wiele głębszym
zrozumieniu przyczyn słabego zdrowia. Dr O'Bryan w jasny sposób ukazuje
nam, dlaczego osoby o pewnych genetycznych skłonnościach reagują na pewne
produkty spożywcze, co wywołuje zapalenie prowadzące do przepuszczalności
jelit i uruchamia proces, który, jeśli go nie zatrzymamy, doprowadzi do
pogorszenia stanu zdrowia, chorób autoimmunologicznych albo jeszcze gorszych
problemów. Co ważniejsze, dr O'Bryan wyjaśnia, jak tego uniknąć i odzyskać
zdrowie podczas dwóch szczegółowo opisanych faz przejścia, korzystając z bardzo
pomocnych przepisów dopasowanych do każdej fazy.*

*Uważam, że każda osoba zainteresowana zdrowszym i dłuższym życiem,
włączając w to lekarzy i pracowników służby zdrowia, powinna przeczytać tę
książkę, bo prowadzi ona do głębszego zrozumienia kwestii zdrowia i choroby.*

– Scott Adams, założyciel Celiac.com

*Uważam, że każdy powinien przeczytać tę książkę. Mój kolega, dr Tom O'Bryan
od dziesięcioleci bada skutki rozwoju spektrum autoimmunologicznego. Zdobył
ogromną wiedzę na temat przyczyn, skutków i pokonywania objawów. Ta książka
to jego życiowe dzieło. Teoria chorób autoimmunologicznych jest trudna, ale
dr O'Bryan wyjaśnia ją krok po kroku w tak profesjonalny sposób, że zaczynamy
rozumieć, dlaczego nasze ciała ulegają systematycznym uszkodzeniom
i w jaki sposób możemy odwrócić tę destrukcyjną spiralę. To ciągły stan
zapalenia w organizmie wywołuje reakcję ze strony układu odpornościowego
i sprawia, że atakuje on sam siebie. O'Bryan wyjaśnia to wszystko w zrozumiałym
sposób, tak aby rodzice mogli zrozumieć znaczenie tego procesu dla życia
ich dzieci. Mówi też o tym, jak ważna jest jakość i ilość naszego jedzenia.*

*Przedstawia również typowych winowajców – gluten, nabiał i cukier.
Przeczytaj tę książkę i zastosuj się do rad, aby ugasić ogień reakcji, który sieje
zniszczenia w twoim ciele.*

– Rodney Ford, lekarz, chirurg, pediatra gastroenterolog, alergolog



WINOWAJCY I PRZYCZYNY

GENETYKA, ŚRODOWISKO I PRZEPUSZCZALNOŚĆ JELITOWA

Zapalenie jest mechanizmem stojącym u podstaw praktycznie wszystkich chorób degeneracyjnych, ale co podsyca te płomienie? Dlaczego zapalenie prowadzi do choroby? Choroby nie rozwijają się po prostu dlatego, że jemy gluten, nabiał czy inne produkty, na które jesteśmy wrażliwi, choroby rozwijają się z powodu uszkodzeń wywołanych przez nadmierne zapalenie. Pamiętaj, zapalenie samo w sobie nie jest szkodliwe. Jest mechanizmem, który pozwala organizmowi bronić się przed intruzami. Szkodliwe jest *nadmierne* zapalenie.

Aby zapalenie przeszło w stan przewlekły i zaczęło żyć własnym życiem (pop, pop, pop) oraz wywołało stan autoimmunologiczny, potrzebne są trzy odrębne czynniki: genetyczna podatność, bodźce środowiskowe i uszkodzenie bariery jelitowej. Wykazano, że wszystkie trzy są niezbędne, by umożliwić rozwój większości chorób autoimmunologicznych. Jeśli usuniesz choć jedną z nich, twoje ciało będzie mogło zacząć się goić.

W tym rozdziale dowiesz się, jak zidentyfikować te trzy czynniki i sprawdzić, czy mają na ciebie wpływ, a pozostała część książki pokaże

ci, jak zmodyfikować, a nawet być może wyeliminować te czynniki, na które masz wpływ. Robiąc to, będziesz mógł zresetować odpowiedź immunologiczną i zatrzymać proces autoimmunologiczny¹.

Jednym z nierozpoznanych, ale bardzo ważnych czynników wspierających zapalenie jest *mimikra molekularna*. Zrozumienie tego mechanizmu pomoże ci zobaczyć, że nawet najdrobniejszy kontakt z toksynami może mieć szeroko zakrojony i długotrwały negatywny wpływ na twoje zdrowie.

RUCHOME CELE: MIMIKRA MOLEKULARNA

Musisz poznać dwa rodzaje przeciwciał: przeciwko toksynom i przeciwko twoim własnym tkankom. Przeciwciała antytoksynowe omówiliśmy w rozdziale 1. Drugi rodzaj nazywamy autoprzeciwciałami, działają one przeciwko twoim własnym tkankom.

Uszkodzenia tkanek powstają z wielu powodów – od starzenia się komórek przez działanie hormonów po związki chemiczne, z którymi mamy kontakt. Jest to element codziennego funkcjonowania. W rzeczy samej wszystkie komórki wymieniają się co siedem lat, tylko w różnym tempie. Dla niektórych, np. komórek błony śluzowej jelita, cykl trwa od 3 do 7 dni, dla innych, np. komórek kości, cykl jest o wiele powolniejszy. Organizm musi pozbyć się starych i uszkodzonych komórek, by zrobić miejsce dla nowych.

Jednym ze sposobów na odnowienie komórkowe jest zastosowanie przeciwciał. Każdego dnia układ odpornościowy ma za zadanie wytworzyć określoną liczbę przeciwciał, aby pozbyć się uszkodzonych komórek. Każdy typ komórki (płuc, nadnerczy, otoczek mielinowych, inne komórki mózgowe, komórki tarczycy itd.) ma dopasowane przeciwciała. Ten nieustający proces można zmierzyć badaniem krwi, a kiedy wszystko działa tak jak powinno, przeciwciała mieszczą się w *granicach normy*. To oznacza, że organizm wytwarza odpowiednią ilość przeciwciał, czyli jesteś w stanie *łagodnej autoimmunizacji*. Jesteś idealnie zdrowy.

Wróćmy teraz do przeciwciał chroniących organizm przez toksynami. Kiedy masz kontakt z toksyną (pokarmową, pleśnią, stresem,

hormonami, bakteriami itd.), cykl zapaleniowy rozpoczyna się od uruchomienia nieswoistej odpowiedzi odpornościowej (pierwszej linii oporu), ale jeśli nie może on sobie poradzić, to swoista odpowiedź odpornościowa (armaty) przejmuje dowiedzenie. Przeciwciała antytoksynowe są potężne, ale nie tak dokładne jak autoprzeciwciała. Wyobraź sobie biochemicznego terminatora, który strzela do wszystkiego, co się rusza, przez okno pędzącego samochodu. Może i trafi złoczyńców, ale przy okazji zostawia za sobą szlak wybitych szyb i gruzu. Ten gruz to mieszanka twoich uszkodzonych komórek ze szczątkami intruzów, których twój układ odpornościowy tak starał się zwalczyć. Nazywam to *zniszczeniami ubocznymi* odpowiedzi odpornościowej.

Zniszczenia uboczne mogą stać się ogromną katastrofą wywołującą zapalenie, stres oksydacyjny i uszkodzenie tkanek. Kiedy tkanka narządu jest uszkodzona, narząd będący ofiarą zniszczeń ubocznych przestaje pełnić swoją funkcję. To prowadzi do zapalenia, które z kolei wywołuje dalsze uszkodzenia tkanek, następnie uszkodzenia narządów i w końcu zauważalne objawy. Na przykład jeśli uszkodzeniu ulegnie tkanka tarczycy, ten organ nie będzie dobrze spełniał swojego zadania, co wywoła objawy takie jak uczucie zimna w dłoniach i stopach (czy śpisz w skarpetkach?), trudności w zrzuconiu wagi albo uczucie zmęczenia po przebudzeniu rano. Z biegiem czasu zmęczenie stanie się tak dotkliwe, że odwiedzisz lekarza. Większość lekarzy sprawdzi poziom hormonu tarczycy i jeśli będzie na normalnym poziomie, przypiszą zmęczenie stresowi, podczas gdy powinni też sprawdzić poziom przeciwciał przeciwciężkowców.

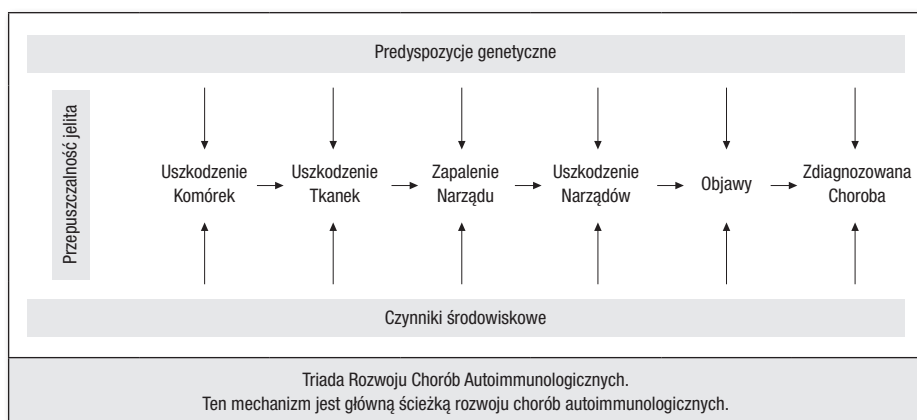
A teraz powiem ci coś, czego lekarze zazwyczaj nie dowiadują się na studiach. Gotowy? *Przeciwciała, które wytwarzamy, aby nas chroniły, mogą z łatwością się pomylić i zaatakować inne cząsteczki, które wyglądają podobnie do toksyn.* Czynniki zakaźne, pokarmy i bakterie mogą wprowadzić zamieszanie w układzie odpornościowym, bo są strukturalnie podobne do ludzkich tkanek².

To dopiero zaskoczenie. Dołączam podstawy naukowe, możesz je przeczytać i pokazać swojemu lekarzowi.

Aby sprawy uprościć, nazwijmy aminokwasową strukturę glutenu A-A-B-C-D. Każda z liter symbolizuje inny aminokwas. Kiedy

cząsteczki glutenu pojawiają się w krwiobiegu, układ odpornościowy zaczyna produkować przeciwciała antyglutenowe A-A-B-C-D. Te przeciwciała wędrują przez naczynia krwionośne w poszukiwaniu A-A-B-C-D i strzelają, ilekroć to A-A-B-C-D odnajdą. Problem w tym, że powierzchnia mózgu albo część tarczycy skierowana ku naczyniom krwionośnym także zawiera podobną strukturę. Przeciwciała wytworzone, by walczyć z glutenem, mogą zaatakować wszystko, co wygląda na A-A-B-C-D, bez względu na to czy jest to tkanka mózgu, tarczycy czy innego organu, który jest twoim słabym ogniwem. Ten mechanizm nazywa się mimikrą molekularną i od niego właśnie zaczyna się efekt autoimmunologicznej lawiny w przypadku glutenu. Mimikra molekularna wzmacnia zapalenie tkanek, prowadząc w końcu do ich uszkodzenia, a pozostawiona bez leczenia uszkodzi narząd. Organizm zaczyna produkować przeciwciała, by pozbyć się uszkodzonych komórek narządu. Nie jest to problemem, o ile przeciwciała antytoksynowe nie są także nieustannie produkowane z powodu częstego kontaktu ze szkodliwym bodźcem. Jeśli tak, będą nieustannie niszczyć narządy, prowadząc do wytwarzania przeciwciał, by usuwać uszkodzone komórki, aż w końcu produkcja przeciwciał będzie sama siebie napędzać. Wtedy nie dość, że pojawiają się objawy, to jeszcze uruchamia się mechanizm autoimmunologiczny.

Łańcuch aminokwasów A-A-B-C-D to podstawowy element budowy wielu naszych tkanek. Mimikra molekularna dla A-A-B-C-D może pojawić się w którymkolwiek miejscu ciała, od nerek przez woreczek żółciowy, mięśnie, kości, mózg, serce aż po spojówkę oka. Dlatego właśnie objawy nadwrażliwości na gluten mogą się zmanifestować gdziekolwiek, bo układ odpornościowy błędnie atakuje swoją własną tkankę, próbując pozbyć się glutenu. Miejsce, w którym tkanka ulegnie największym uszkodzeniom, jest zdeterminowane przez to, gdzie znajduje się twoje słabe ogniwo, co z kolei zależy od skłonności genetycznych i dotychczasowego trybu życia. To dwa z trzech czynników niezbędnych do wywołania choroby autoimmunologicznej.



CZYNNIK I: GENETYKA

To mało prawdopodobne, byś był jedyną osobą w swojej rodzinie, która jest na spektrum autoimmunologicznym i doświadczyła wystarczającej ilości uszkodzeń, by mieć objawy albo nawet zdiagnozowaną chorobę. Podejrzewam, że któryś z twoich krewnych także znajduje się na spektrum autoimmunologicznym, być może w innym miejscu. Poza tym objawy tej osoby mogą być zupełnie inne niż twoje. Jestem przekonany, że pierwszym czynnikiem, potrzebnym, by wywołać nadmierne zapalenie, jest genetyka.

Twój kod genetyczny wpływa na twoje zdrowie na wiele różnych sposobów. Pierwszy, najbardziej oczywisty, to umiejętność układu odpornościowego do interpretacji antygenów przez mimikrę molekularną, prowadząca do podniesienia poziomu przeciwciał i zniszczenia tkanki.

Sposób, w jaki twój organizm atakuje własną tkankę, także zależy od twoich indywidualnych genetycznych predyspozycji, czyli tego, w jakim miejscu znajduje się twoje najsłabsze ogniwo. Twoja rodzinna historia chorób autoimmunologicznych może wyglądać jak prosta linia: twój ojciec i dziadek cierpieli na choroby serca. Może też wyglądać chaotycznie: twój ojciec cierpiał na chorobę serca, siostra poroniła, a brat miał udar. Jedyna różnica polega na tym, że w chaotycznym modelu słabe ogniwo nie jest tak oczywiste, przynajmniej nie od razu.

Kiedy jednak przeprowadzimy odpowiednie testy opisane w rozdziale 5, przekonasz się, że wszystkie trzy objawy mogą oznaczać zespół antyfosfolipidowy.

Są dwie przyczyny, dla których nie wszyscy twoi krewni są na spektrum autoimmunologicznym – genetyka i dotychczasowy styl życia – dieta, kontakt z toksynami, stres itd. Możecie mieć te same geny, ale geny jednej osoby mogą się wyrażać, a innej nie w zależności od stylu życia.

Jeśli jesteś genetycznie uwarunkowany do określonej choroby autoimmunologicznej, jesteś narażony na wytwarzanie podniesionych poziomów przeciwciał dla tej tkanki lub narządu. Na przykład jeśli masz genetyczną tendencję do wytwarzania nadmiernej ilości przeciwciał IgE, możesz nabawić się alergii pokarmowej. W przypadku innych osób przewlekłe zapalenie może prowadzić do udaru, chorób serca, cukrzycy, choroby Alzheimera lub raka, ponieważ każda z nich jest genetycznie uwarunkowana do tych chorób. U innych może pojawić się trądzik albo inne problemy ze skórą. Mimo to musimy pamiętać, że same geny rzadko są przyczyną choroby. Geny mogą nam podpowiadać „tu jest najsłabsze ogniwo w twoim łańcuchu, jeśli będziesz za niego pociągać, pęknie”. Choroba pojawia się, kiedy łańcuch jest nadwerężony do chwili, w której pęknie najsłabsze ogniwo. Jeśli masz genetyczną skłonność do celiakii, będziesz bardzo narażony na rozwój tej choroby, jeśli pozostałe warunki zostaną spełnione: bodziec środowiskowy (gluten) i przepuszczalność jelita. Bez tych dwóch czynników rozwój celiakii jest bardzo mało prawdopodobny, nawet jeśli masz do niej genetyczną skłonność. Te dwa czynniki wpływają na twoją epigenetykę, czyli badania sposobu, w jaki środowisko i styl życia wpływają na ekspresję genów.

Epigenetyka (to dopiero niezłe hasło do Scrabble) to rozległy, skomplikowany temat, ale można go podsumować w taki sposób: to czy jesteś zdrowy czy chory jest kwestią wpływu środowiska na twoje geny, a nie samych genów.

Oto przykład. Kiedy zastanawiasz się, czy kofeina jest zdrowa, odpowiedź nie jest biała albo czarna. Istnieją dowody potwierdzające sprzeczne teorie. Niektóre badania wykazują, że picie kawy jest korzystne, a inne, że szkodzi i podnosi ryzyko chorób serca. Jak to możliwe? Odpowiedź brzmi: wszystko zależy od genów.

Wszyscy mamy gen CYP1A2, który pomaga nam rozkładać toksyczne chemikalia, z którymi mamy styczność. Ten gen ma dwie wersje: 1A i 1F. Możemy odziedziczyć jedną z nich po rodzicach, to jest właśnie talia kart, z którą się rodzimy. Jeśli mamy wersję 1A, ryzyko związanego z kawą ataku serca przed 50. rokiem życia wygląda następująco:

Mniej niż 1 filiżanka dziennie = brak zwiększonego ryzyka

1 filiżanka dziennie = ryzyko zmniejszone o 61%

Od 2 do 3 filiżanek dziennie = ryzyko zmniejszone o 65%

4 filiżanki dziennie = ryzyko zmniejszone o 19%

Dla wszystkich osób z genem 1A picie od 1 do 3 filiżanek kawy dziennie jest korzystne.

Jeśli jednak masz wersję 1F tego samego genu, ryzyko związanego z kawą ataku serca przed 50. rokiem życia wygląda tak:

Mniej niż 1 filiżanka dziennie = brak zwiększonego ryzyka

1 filiżanka dziennie = ryzyko zwiększone o 112%

Od 2 do 3 filiżanek dziennie = ryzyko zwiększone o 143%

4 filiżanki dziennie = ryzyko zwiększone o 307%

Kawka nie dla ciebie!

Kawa to w tym wypadku czynnik epigenetyczny. Kawa jest bodźcem, który wywołuje chorobę. Jeśli masz wersję 1F genu CYP1A2 i nie masz kontaktu z kawą – bodźcem środowiskowym, to nie ma żadnych dowodów na zwiększone ryzyko zawału serca przed 50. rokiem życia³. Twoje geny są genami, nie określają tego czy zapadniesz na chorobę, tylko to, gdzie znajdują się słabe ogniwa w twoim łańcuchu. Jeśli będziesz go pociągać (np. pijąc kawę, mając gen CYP1A2[1F]), ryzykujesz zerwaniem łańcucha (zawałem serca przed 50. rokiem życia).

Epigenetyka pokazuje nam, że geny wpływają na nasze życie, ale nie są naszym przeznaczeniem. Świetnie pokazują to badania bliźniąt jednojajowych. Jeśli para bliźniąt będzie dorastać w tym samym środowisku, to będą wyglądać identycznie. Jeśli jednak zmienią środowisko, zaczną spożywać inne pokarmy, przeżywać różne poziomy stresu i mieć różne style życia, to bliźnięta zaczną różnić się wyglądem

i poziomem zdrowia. Te różnice będą zależały od tego, które z genów uległy ekspresji w zależności od czynników środowiskowych. Nawet jeśli masz geny, które zagrażają twojemu zdrowiu, nie muszą one oznaczać choroby. Na przykład wiele osób żyje z genami odpowiedzialnymi za celiakię albo nadwrażliwość na pszenicę, a objawy nie rozwijają się u nich przez całe życie. U niektórych objawy obecne są od początku, u innych pojawiają się w późniejszych latach. Są osoby, które latami jedzą produkty pełne glutenu i nie mają objawów do chwili, w której nie przejdą ze stanu tolerancji i zdrowia do utraty tolerancji, aktywacji genów i produkcji przeciwciał (i w ten sposób trafiają na spektrum), co prowadzi do powstania chorób. Badania wykazują, że częstotliwość występowania przypadków potwierdzonej celiakii podwaja się co piętnaście lat. W latach siedemdziesiątych dwudziestego wieku pojawiał się jeden przypadek na pięćset osób, w latach osiemdziesiątych jeden na dwieście pięćdziesiąt, a w 2000 roku już jeden na sto⁴. To bardzo dobra wiadomość, bo pokazuje, że możemy kontrolować własne zdrowie. Jeśli zrozumiemy mechanizm rozwoju choroby, uzyskamy możliwość zmiany kierunku, w którym zmierzamy, od choroby do najwyższego poziomu zdrowia. W ostatnim akapicie swojej świetnej książki *Genetic Engineering* dr hab. Jeffrey Bland napisał:

Przez całe twoje życie największy wpływ na twoje zdrowie, vitalność i funkcjonowanie mają nie lekarze, leki, operacje lub inne terapie, ale skumulowane efekty codziennych decyzji na temat diety i stylu życia i to, w jaki sposób te decyzje wpływają na ekspresję twoich genów.

To właśnie sposób, w jaki żyjesz, decyduje o tym, które geny się uruchomią i czy będziesz zdrowy i pełen życia czy poważnie chory albo gdzieś pomiędzy. Testy potwierdzą, jakie geny u ciebie występują i gdzie znajduje się twoje najsłabsze ogniwo.

Nie możemy zmienić genów, ale możemy zająć się pozostałymi dwoma czynnikami triady autoimmunologicznej: przepuszczalnością jelit i środowiskiem. Nawet jeśli jesteś genetycznie uwarunkowany do choroby autoimmunologicznej, to możesz utrzymać kontrolę nad zapaleniem, dokonując właściwych wyborów życiowych. Wyjaśnię to bardziej szczegółowo w rozdziale 6, w którym omawiam sposób na

wprowadzanie zmian. Genetyka i zagrożenia środowiskowe muszą wystąpić razem, by stworzyć mechanizm, który popycha cię w stronę spektrum autoimmunologicznego.

CZYNNIK 2: ZAGROŻENIA ŚRODOWISKOWE

Drugim elementem triady rozwoju choroby autoimmunologicznej jest przekroczenie granicy w kontakcie z zagrożeniami środowiskowymi, tak zwana ostatnia kropla, która przelała czarę goryczy. To ta granica, za którą organizm nie jest już w stanie zareagować stwierdzeniem „och, to niedogodne, ale poradzimy sobie” na pojawienie się antygeny. Kiedy ją przekroczymy, pokarmy albo toksyny, z którymi mamy kontakty, zaczęną wywoływać nadmierne zapalenie, a następnie ból stawów, tycie, utratę jasności myśli, wyczerpanie i wiele innych reakcji. Te antygeny rozpoczynają cykl autoimmunologiczny, ponieważ organizm, próbując cię ochronić, odpowiada na nie, wytwarzając siły zbrojne, które omówiliśmy w rozdziale 1.

Jeśli twój organizm jest narażony na kontakt ze szkodzącymi mu antygenami w formie pokarmów, pleśni, pestycydów, konserwantów i dodatków spożywczych, to może reagować zmęczeniem, problemami z koncentracją, bólami, skurczami mięśni oraz wysypkami, wzdęciem, przewlekłym przeziębieniem i infekcjami skórnymi. Pokarmy o wysokiej zawartości cukru, przetworzony nabiał i pszenica mogą być tak samo toksyczne dla organizmu jak zanieczyszczenia środowiskowe. Twoja obecna dieta może sprawiać, że dosłownie jest ci niedobrze.

Twój organizm może uruchomić odpowiedź immunologiczną na pokarmy, wywołując *alergię* lub *nadwrażliwość*. Alergeny są związane z zapaleniem układowym i mogą spowodować wysypkę, pokrzywkę, zapchanie nosa, łzawienie oczu, wymioty, duszności, kaszel, astmę lub zapalenie zewnętrzne (spuchnięte dłonie, stopy lub usta). W ekstremalnych przypadkach może nastąpić wewnętrzne zapalenie prowadzące do szoku anafilaktycznego, który może uniemożliwić przepływ powietrza do płuc i doprowadzić do zgonu. Najpowszechniejsze alergeny pokarmowe w USA to pszenica, nabiał, kukurydza, fistaszki, soja, małe, truskawki i jajka.

Nadwrażliwość pokarmowa może wyglądać zupełnie inaczej od reakcji alergicznej, ale tak samo trudno jest się z nią uporać i tak samo jak alergia prowadzi do nadmiernego zapalenia. Nadwrażliwość często wiąże się z opóźnioną reakcją: organizm może zareagować na problematyczny pokarm nawet do 72 godzin po spożyciu. To oznacza, że możesz zareagować na coś, co zjadłeś, od razu albo nawet trzy dni później. Reakcja może się przejawiać jako łagodny ból brzucha lub też migrena, która zwala z nóg, albo w zupełnie inny sposób.

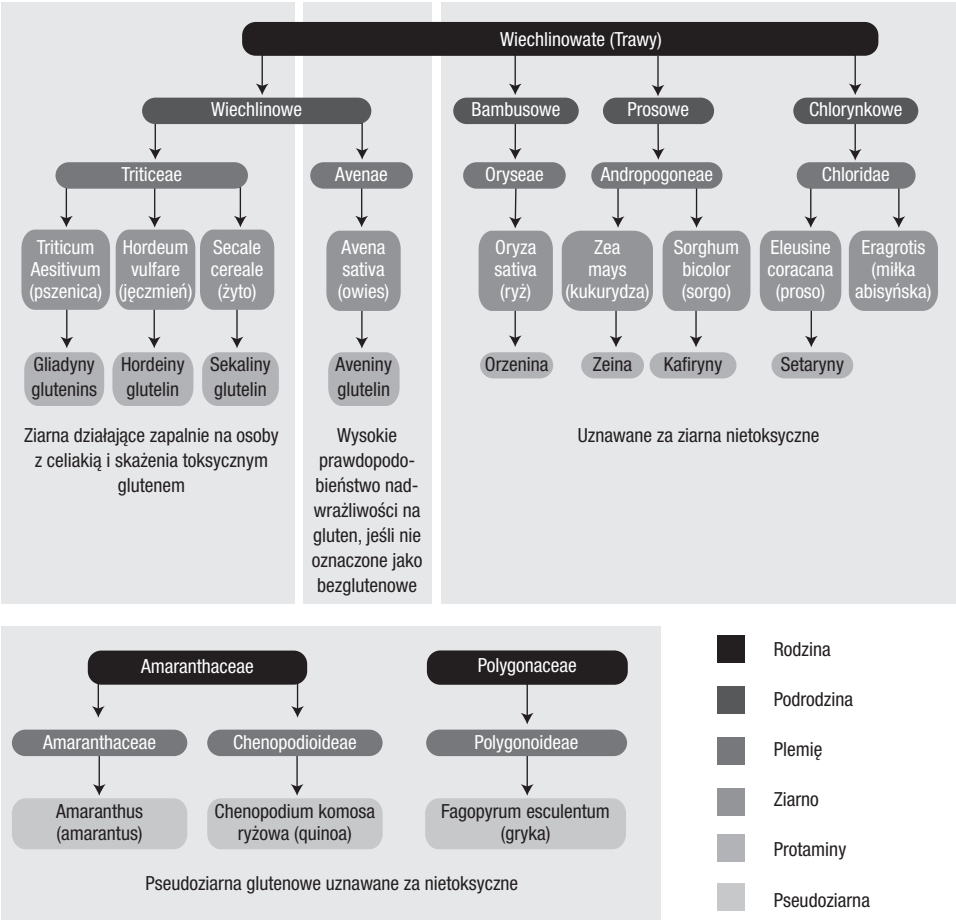
Nadwrażliwość pokarmowa dotyczy najczęściej tych samych pokarmów, które uczulają. Najbardziej rozpowszechnione są nadwrażliwości na gluten, nabiał i cukier, ale można nabawić się nadwrażliwości na cokolwiek innego. Im dłużej trwa nierozpoznana nadwrażliwość i osoba spożywa szkodzący jej pokarm, a nadmierne zapalenie i wynikające z niego uszkodzenia tkanek kumulują się, prowadząc do uszkodzenia narządów, tym większe prawdopodobieństwo zapadnięcia na chorobę autoimmunologiczną. Niestety do niedawna testy nie były dokładne, więc wiele osób nie zdawało sobie sprawy z nadwrażliwości na gluten. Dlatego właśnie osoby, które są nadwrażliwe na gluten, ale i tak go spożywają, są 10 razy bardziej narażone na inne choroby autoimmunologiczne takie jak na przykład reumatyczne zapalenie stawów czy choroba Hashimoto⁵.

Jednakże kiedy już zidentyfikujemy, jaki pokarm nam szkodzi i zaczniemy go unikać, układ odpornościowy zacznie się odbudowywać a ciało wracać do zdrowia. Na własne oczy widziałem głębokie zmiany, jakie zachodzą w stanie zdrowia pacjenta, kiedy tylko usunie z diety szkodzące mu produkty. Od niepłodności przez reumatyczne zapalenie stawów, łuszczycę, młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów, migreny aż po ataki padaczkowe, nie ma takiej dolegliwości, na którą nie zadziałałoby usunięcie szkodliwych pokarmów z diety i złagodzenie zapalenia.

GLUTEN NIE JEST ZŁY, TO ZŁY GLUTEN CI SZKODZI

Gluten to rodzina białek znajdująca się w wielu zbożach takich jak pszenica, żyto, jęczmień, ryż, kukurydza, quinoa (komosa ryżowa) i wiele innych. W pszenicy, życie i jęczmieniu występuje toksyczny gluten,

którego ludzie nie potrafią w pełni strawić. W poniższej tabeli zboża zawierające toksyczny gluten są oznaczone jako wiechlinowe. Pozostałe są nieszkodliwe dla osób, które nie mają na nie nadwrażliwości. Na przykład wiadomo, że 44% osób z celiakią ma też nadwrażliwość na kukurydzę⁶.



Organizacje takie jak Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych, Agencja Żywności i Leków, Akademia Odżywiania i Dietetyki, Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne i Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne zgadzają się, że nasza dieta powinna opierać się na zbożach. Połowa kalorii spożywanych przez ludzi na całym świecie pochodzi ze zbóż takich jak pszenica, kukurydza i ryż. Nie zgadzam się z takim zaleceniem. Moi koledzy: lekarze Mark Hyman, David

Perlmutter, William Davis i Sara Gottfried, jak i dr hab. Jeffrey Bland i Deanna Minich oraz dziesiątki tysięcy specjalistów klinicznych na całym świecie stanowczo sprzeciwiają się forsowaniu ziaren jako głównego źródła kalorii. Osobiście wierzę w to, że ziarna są korzystne, gdy spożywane z umiarem, ale ich nadmierne spożycie przyczynia się do trapiących współczesny świat epidemii otyłości i cukrzycy.

Wyjaśnijmy kwestię pszenicy. Pszenica uratowała miliony istnień. Jeśli w Afryce panuje głód i wysyłamy tam statki załadowane pszenicą, ratujemy miliony żyć ludzkich. Jednakże ponieważ żaden człowiek nie ma enzymów, by w pełni strawić białka pszenicy, żyta i jęczmienia, te zboża będą wywoływać zapalenie i przepuszczalność jelita przy każdym spożyciu. Mój przyjaciel, doktor Alessio Fasano przeprowadził badania na Uniwersytecie Harvarda i opublikował niedawno ich wyniki dowodzące tego, że gluten w pszenicy prowadzi do przepuszczalności jelita u każdego spożywającego go człowieka. Badania obejmowały cztery grupy: chorych na celiakię, których niedawno zdiagnozowano (przez co jeszcze niedawno jedli gluten), chorych na celiakię w stanie remisji (którzy nie jedli glutenu przez ostatnie 12 miesięcy), pacjentów z nadwrażliwością na gluten niezwiązaną z celiakią i pacjentów bez nadwrażliwości na gluten. Dr Fasano wysnuł następujący wniosek: „Zwiększona przepuszczalność jelitowa po zetknięciu z gliadyną (nie do końca strawionym glutenem) występuje u wszystkich osób”⁷.

Nasze organizmy wytwarzają enzymy, które mają działać jak nożyce rozcinające długie łańcuchy na pojedyncze aminokwasy. Dziwna struktura molekularna glutenu utrudnia to zadanie. Nożyce nie rozpoznają sekwencji aminokwasów glutenu i zamiast pociąć go na pojedyncze białka, mogą go tylko posiekać na niestrawialne kawałki. To oznacza, że gluten nie ma dla ludzi żadnej wartości odżywczej. Spożywamy go i wydalamy. Można nie jeść go nigdy i nie odczuć żadnych przykrych konsekwencji.

Brak możliwości strawienia glutenu może nie mieć żadnych konsekwencji. Większość ludzi spożywa go i nie odczuwa żadnych dolegliwości. Niektórzy jednak zaczynają odczuwać objawy, ponieważ występuje u nich pierwszy czynnik: genetyczna podatność. Mają już dwa czynniki, geny, które odrzucają gluten, oraz kontakt z nim. Dla tych osób gluten działa bardzo drażniąco na jelita, jak i na układ odpornościowy,

u wielu osób ofiarą pada także mózg i dokuczają im takie objawy jak zaburzenia pamięci, problemy z koncentracją i utrzymaniem uwagi, zmęczenie i inne.

Problem z glutenem staje się coraz poważniejszy, co pewnie zauważyłeś, gdy wielu producentów żywności rzuciło się na ideę produktów bezglutenowych. Faktem jest, że zawartość glutenu w zbożach zwiększyła się trzykrotnie. W ramach „ulepszania” komercyjnego zastosowania pszenicy przez ostatnie pięćdziesiąt lat amerykański przemysł rolniczy zwiększył zawartość glutenu przez hybrydyzację. To sprawia, że współczesne zboża są o wiele trudniejsze do strawienia niż te, które jadłeś w dzieciństwie. Niektórzy z nas mogą postrzegać unikanie glutenu jako modę, dla osób z nadwrażliwością dieta bezglutenowa jest absolutnie konieczna.

Lekarz może przeprowadzić wiele badań krwi, by potwierdzić nadwrażliwość na gluten, a diagnoza celiakii wymaga zabiegu endoskopii. Jednakże możemy też sami sprawdzić, czy mamy nadwrażliwość na gluten, stosując się do diety eliminacyjnej. Jej celem jest sprawdzenie, czy jakiś pokarm jest dla nas szkodliwy. Przez następne trzy tygodnie unikaj wszelkich produktów zawierających gluten i oceń swoje samopoczucie. Następnie wprowadź gluten z powrotem i sprawdź, czy jest jakaś reakcja. Jeśli tak, to znaczy, że masz nadwrażliwość na gluten.

POZNAJ MOLLY

Molly miała trzy lata, kiedy rodzice zauważyli guza w jej lewym oku. W jej historii medycznej znalazły się informacje o przedwczesnym zakończeniu karmienia piersią, nietolerancji na produkty dla niemowląt i wzdęciach brzucha. W wieku dwóch lat cierpiała na powracające zapalenia ucha leczone antybiotykami. Jej wzrost i waga były znacznie poniżej normy.

Guzy Molly okazały się być mięsakiem Kaposiego, który często pojawia się, gdy rodzice dziecka mają wirus HIV, jednak Molly miała wynik negatywny. Jednakże badania krwi wykazały

wysoki poziom przeciwciał antyglutenowych, a endoskopia potwierdziła celiakię i zniszczenie kosmków jelitowych. Okulista zalecił biopsję guza w oku Molly, by ocenić przyczyny jego powstania, ale rodzice bardzo się martwili – Molly źle zareagowała na narkozę w czasie zabiegu endoskopii. Poprosili o kilka tygodni odroczenia i zastosowali u Molly dietę bezglutenową.

Dwa tygodnie później badanie okulistyczne potwierdziło zmniejszenie guza, a po dwóch miesiącach diety bezglutenowej guz zupełnie zniknął.

Okulista był zdumiony tą nieoczekiwaną reakcją. Kiedy opublikował opis przypadku, stwierdził: „Prezentuję niespotykany przypadek guza narządu wzroku u pacjentki z celiakią, który uległ całkowitemu regresowi przy zastosowaniu diety bezglutenowej. Jego szybki regres sugeruje możliwy związek między celiakią i procesem autoimmunologicznym”.

Najwyraźniej najślabszym ogniwem tej dziewczynki było oko. To najprawdopodobniej genetyczna podatność, a szkodliwym bodźcem środowiskowym był spożywany gluten. Sposób, w jaki zamanifestuje się nadwrażliwość na gluten, zależy od twoich genów (słabe ogniwo) i bodźców środowiskowych.



PROBLEM Z CUKREM

Wszyscy wiemy, że napoje gazowane, desery i przekąski są naładowane cukrem, ale możesz nie zdawać sobie sprawy z tego, że cukier zakrada się już do niemal wszystkich produktów spożywczych. Cukier i sól są teraz najczęściej używanymi dodatkami spożywczymi, używanymi do

poprawienia smaku wszystkich produktów przetworzonych. Ponadto naturalne cukry to podstawowe elementy wszystkich węglowodanów, włączając w to ziarna, owoce i warzywa.

Cukier dodawany do jedzenia powstaje z różnych roślin, które produkują go, by magazynować energię, tak jak my magazynujemy energię w tłuszczu. Każdego roku produkuje się 120 milionów ton cukru rafinowanego, 70% z trzciny cukrowej, a 30% z buraków cukrowych.

Cukier sam w sobie nie jest szkodliwy, szkodzi nam zły cukier. Przetworzony cukier ma bardzo niewiele wartości odżywczych i jedzenie go daje nam niewiele korzyści zdrowotnych. Cukier w formie trzciny, nieprzetworzony, ma nawet pewną wartość odżywczą. W krajach rozwijających się dzieci codziennie żują żdźbła trzciny cukrowej i nie mają dziur w zębach, podczas gdy dzieci w USA, które jedzą mnóstwo łakoci, mają bardzo dużo ubytków. Dzieci, które żują trzinę cukrową, mają kontakt z całą rośliną i spożywają witaminy, minerały, polifenole i przeciwutleniacze wraz z sacharozą – ekstraktem chemicznym cukru stołowego. Nasze dzieci z kolei jedzą przekąski z wysoko przetworzonym cukrem w jego najmocniejszej formie. Buraki cukrowe zawierają hemoglobinę, białko znane z tego, że transportuje tlen w ludzkim krwiobiegu. Kiedy jednak przejdą przez wieloetapowy proces rafinacji, cała hemoglobina zostaje z nich usunięta. Nie daj się nabrać na to, że brązowy albo „naturalny” cukier to zdrowa alternatywa, to tylko przetworzony cukier z dodatkiem karmelowego barwnika lub melasy.

Jeśli jesteś uzależniony od cukru, może już się zorientowałeś, że ilekroć twój organizm łaknie cukru, za każdym razem musisz zjeść odrobinę więcej, by poczuć satysfakcję. Cukier jest o wiele bardziej uzależniający niż naturalnie słodkie owoce, ponieważ jest mocno stężony. Lubię bezglutenowe ciasteczka z makiem i jem jedno na 3-4 miesiące, ale gdybym miał wydobyć aktywny składnik ze smacznych nasion maku, jadłbym czystą heroinę. W jednym z moich ulubionych programów, *Pogromcy mitów*, udowodniono, że wystarczy spożyć dwa bajgle z makiem, by badanie krwi wykazało obecność morfiny, produktu ubocznego wytwarzania heroiny z maku. Biały cukier stołowy jest takim samym finalnym produktem przetwarzania trzciny cukrowej albo buraków jak heroina produktem z maku. Jest też równie uzależniający i zabójczy.

Jedzenie nadmiaru przetworzonego cukru, czyli większej ilości, niż organizm jest w stanie w pełni strawić, jest głównym napędem dla zapalenia układowego. W rozdziale 1 wspomniałem o tym, że w naszych organizmach ciągle toczy się umiarkowany proces zapalny wynikający po prostu z mechanizmu immunologicznego polegającego na usuwaniu starych i uszkodzonych komórek. Cukier jest jednym z dziesięciu najbardziej zapalnych produktów bez względu na ilość, a jedzenie nadmiernych jego ilości działa jak dolewanie oliwy do ognia: zamienia spokojne ognisko w rozbuchany pożar. Dieta bogata w przetworzone cukry jest też uznawana za główny bodziec dla rozwoju otyłości.

Nadmierny kontakt z cukrem upośledza działanie układu odpornościowego, sprawiając, że przestaje działać tak jak powinien, zwłaszcza gdy musi radzić sobie z infekcjami. Cukier osłabia leukocyty na około dziesięć minut po spożyciu⁸. Jeśli na przykład jesteś przeziębiony i jesz dużo cukru, powrót do zdrowia wydłuży się o kilka dni.

Wszyscy słyszeliśmy o tym, że jedzenie zbyt dużej ilości cukru wywołuje cukrzycę. Wiemy teraz, że istnieją trzy typy cukrzycy. Typ 1 zawsze uważano za chorobę autoimmunologiczną, która pojawia się, kiedy przeciwciała zniszczą tyle komórek trzustki, że nie jest już w stanie produkować insuliny. Typ 2 wiąże się z długotrwałym spożywaniem nadmiernej ilości cukru, przez co system regulacji poziomu cukru ulega zużyciu. Osoby cierpiące na cukrzycę typu 2 nie potrzebują dodatkowej insuliny, tylko leków, które pomogą przetransportować insulinę z krwiobiegu do komórek. Ten stan nazywa się *insulinoopornością* i jest mechanizmem autoimmunologicznym. Insulinooporność jest związana z wyjątkowym profilem przeciwciał IgG, które z kolei wiążą się z nadmiernym zapaleniem przyczyniającym się do powstawania *tkanki tłuszczowej trzewnej* (VAT). Ta oponka, którą być może masz w pasie, jest wynikiem innego mechanizmu autoimmunologicznego. W 2005 roku naukowcy odkryli trzeci typ cukrzycy, insulinooporność w mózgu wywołującą demencję. Naukowcy odkrywają teraz powiązania między cukrzycą typu 3 a chorobą Alzheimera. W dwóch ostatnich przypadkach nadmierne spożycie cukru uszkadza zdolność organizmu do radzenia sobie z poziomem insuliny. Masz wystarczającą ilość insuliny, tylko organizm nie wykorzystuje jej tak jak powinien.

Nadmierne spożycie cukru wiąże się z wieloma komplikacjami. Jego fizjologiczne konsekwencje prowadzą do zwiększenia się zapalenia, co z kolei grozi rozwojem chorób autoimmunologicznych.

- Cukier zaburza równowagę mineralną w organizmie. Wywołuje niedobór chromu i miedzi oraz utrudnia wchłanianie wapnia i magnezu. Te minerały, a zwłaszcza chrom, są niezbędne dla wytwarzania przeciwciał⁹.
- Cukier jest źródłem pokarmu dla komórek rakowych. Wykryto związek spożycia cukru z rozwojem raka piersi, jajników, prostaty, odbytu, trzustki, dróg żółciowych, płuc, woreczka żółciowego i żołądka. Produkcja przeciwciał do zwalczania tych nowotworów wyczerpuje układ odpornościowy¹⁰.
- Cukier może wywołać wiele problemów z przewodem pokarmowym, włączając w to jego zakwaszenie, niestrawność, pogorszenie wchłaniania u pacjentów z chorobą jelit i zwiększenie ryzyka wystąpienia choroby Crohna i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego¹¹.
- Cukier wywołuje przedwczesne starzenie się. Potrzeba coraz więcej przeciwciał, aby pozbyć się starzejących komórek¹².
- Cukier może wywołać takie choroby autoimmunologiczne jak artretyzm, astma i stwardnienie rozsiane¹³.
- Cukier może zmniejszyć wrażliwość na insulinę, co prowadzi do podwyższonego poziomu insuliny we krwi, a następnie cukrzycy, która często jest chorobą autoimmunologiczną¹⁴.
- Cukier może obniżyć poziom witaminy E, co może wywołać proces autoimmunologiczny¹⁵.
- Wysokie spożycie cukru zwiększa ilość końcowych produktów zaawansowanej glikacji (cząsteczek, które łączą się z białkami i je uszkadzają)¹⁶.
- Cukier wywołuje alergie pokarmowe¹⁷.
- Cukier może wywołać zatrucie ciążowe i może przyczynić się do rozwoju egzem u dzieci¹⁸.
- Cukier może wywołać miażdżycę i choroby układu krążenia¹⁹.
- Cukier może uszkodzić strukturę twojego DNA²⁰.

- Cukier może zmienić strukturę białek i wywołać trwałą zmianę w sposobie funkcjonowania białek w twoim organizmie²¹.
- Cukier może przyspieszyć starzenie się skóry przez zmianę struktury kolagenu²².
- Cukier może wywołać przewlekłą obturacyjną chorobę płuc²³.
- Cukier obniża skuteczność działania enzymów²⁴.
- Osoby z chorobą Parkinsona spożywają większe ilości cukru²⁵.
- Cukier może doprowadzić do powiększenia nerek i wytworzenia w nich patologicznych zmian, takich jak kamienie nerkowe²⁶.
- Cukier może uszkodzić trzustkę i błony wyściełające naczynia włosowate²⁷.
- Cukier może wywołać bóle głowy, w tym migreny²⁸.
- Cukier może zwiększyć ryzyko wystąpienia dny moczanowej²⁹.
- Cukier może zwiększyć ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera³⁰.
- Dieta bogata w cukier zwiększa ilość wolnych rodników i stres oksydacyjny³¹.
- Cukier negatywnie wpływa na skład elektrolitów w moczu³².
- Cukier może spowolnić pracę nadnerczy³³.
- Cukier ma potencjał wywoływania nieprawidłowych procesów metabolicznych w zdrowych osobach i sprzyjania rozwojowi przewlekłych chorób degeneracyjnych³⁴.
- Wysokie spożycie cukru grozi atakami epileptycznymi³⁵.
- Cukier podnosi ciśnienie krwi u osób otyłych³⁶.
- Cukier może wywołać śmierć komórkową³⁷.
- Cukier może wywołać choroby dziąseł³⁸.

Po spożyciu posiłku o dużej zawartości cukru na początku czujesz przyływ energii, bo podnosi się poziom cukru w krwiobiegu. Jeśli spożyłeś ten rodzaj cukru, który zbyt szybko wlewa się do krwiobiegu, by organizm mógł się dostosować, to poziom cukru skoczy, osiągnie najwyższy punkt i zacznie gwałtownie spadać, a wtedy możesz poczuć zmęczenie, rozdrażnienie, problemy ze skupieniem i myśleniem.

Jednym z celów mojego programu jest sprowadzenie cię z tej cukrowej karuzeli. Bez przetworzonego cukru twoje ciało i mózg będą miały szansę się przekalibrować. Może się okazać, że wiele z twoich

problemów emocjonalnych takich jak nerwowość, depresja i rozdrażnienie może zniknąć w czasie trzytygodniowego protokołu przejścia. Kiedy rozpoczniesz ten trzytygodniowy program, zaczniesz unikać wszelkich form przetworzonego cukru i nauczysz się, jak zrównoważyć spożycie cukru w ciągu dnia. Może słyszałeś o ludziach, którzy czują się rozdrażnieni na początku diety niskocukrowej. Zapewniam cię, że wziąłem to pod uwagę i mój program jest bardziej złożony niż inne, które polegają na samym obniżeniu ilości węglowodanów. W czasie mojego programu skupimy się na utrzymywaniu poziomu cukru we krwi na stałym poziomie w ciągu dnia, dzięki czemu nie będziesz odczuwał negatywnych skutków.

Sztuczne słodzik nie dodają kalorii, ale ich długotrwałe spożycie może wywołać ogromne problemy. Na przykład aspartam (wchodzący w skład NutraSweet i Equal), sacharyna (w Sweet'N Low) i sacharoza (Splenda) podnoszą poziom cukru o wiele bardziej niż rafinowany cukier³⁹. Dzieje się tak za sprawą mechanizmu zmiany flory bakteryjnej jelit. Omówimy kwestię jelit i ich flory bardziej szczegółowo w rozdziale 3, na razie musisz pamiętać, że skoki poziomu cukru we krwi prowadzą nie tylko do cukrzycy, ale też to nadmiernego przybierania na wadze⁴⁰.

Jednym ze sposobów monitorowania poziomu cukru we krwi jest sprawdzanie indeksu glikemicznego (patrz: strona 92), który określa, jak szybko określony produkt spożywczy podniesie poziom cukru we krwi. Produktem referencyjnym jest czysta glukoza i ma wartość 100. Pozostałe węglowodany otrzymują wartości w odniesieniu do glukozy i w oparciu o to, jak szybko przenikają do krwiobiegu – im niższy indeks, tym dłużej trwa proces przenikania, a poziom cukru pozostaje stabilny. Im wyższy, tym bardziej odczujesz skoki i spadki poziomu cukru.

Pokarmy o wysokim indeksie glikemicznym (ponad 60) to lody, pieczywo i inne produkty mączne, białe ziemniaki, banany, rodzynki, chipsy ziemniaczane, napoje alkoholowe i biały ryż. Według dr. Williama Davisa, autora bestsellerowej książki *Wheat Belly*, produkty z pszenicy mają najwyższy indeks glikemiczny ze wszystkich produktów spożywczych. Produkty o niskim indeksie glikemicznym uznawane są za bardziej odżywcze, nic dziwnego, że w tej grupie znajduje się większość owoców, warzyw i strączków.

INDEKS GLIKEMICZNY

Płatki śniadaniowe		Przekąski	
All-Bran	51	Baton czekoladowy	49
Otręby z babką pęsznik	45	Czipsy kukurydziane	72
Bran flakes	74	Croissant	67
Cheerios	74	Pączek	76
Corn Chex	83	Krakersy petnoziarniste	74
Płatki kukurydziane	83	Żelki	80
Cream of Wheat	66	Cukierki Life Savers	70
Frosted Flakes	55	Ciaśko owsiane	57
Grape-Nuts	67	Pizza z serem i sosem pomidorowym	60
Life	66	Pizza supreme z Pizza Hut	33
Musli, naturalne	54	Popcorn z mikrofalówki	55
Nutri-Grain	56	Chipsy ziemniaczane	66
Tradycyjna owsianka	48	Babka piaskowa	54
Dmuchane ziarno pszenicy	67	Baton energetyczny	58
Otręby z rodzynkami	73	Słone krakersy	74
Rice Chex	89	Krucze ciastka	64
Shredded Wheat	67	Batonik Snickers	41
Special K	54	Zupa z zielonego groszku	83
Total	76	Dżem truskawkowy	51
Owoce		Wafle waniliowe	77
Jabłko	38	Ciaśka Wheat Thins	67
Morela	57	Krakersy	
Banan	56	Graham	74
Kantalupa	65	Ciaśka ryżowe	80
Czereśnie	22	Krakersy żytnie	68
Daktyle	103	Krakersy z sodą	72
Grejpfrut	25	Wheat Thins	67
Winogrona	46	Zboża	
Kiwi	52	Jęczmień	25
Mango	55	Ryż basmati	58
Pomarańcza	43	Kasza bulgur	48
Papaja	58	Kasza kukurydziana	68
Brzoskwinia	42	Kuskus	65
Gruszka	58	Kasza jaglana	71
Ananas	66	Cukry	
Śliwki	39	Fruktoza	22
Suszone śliwki	15	Miód	62
Rodzynki	64	Maltoza	105
Arbuz	72	Cukier stółowy	64

Makaron		Fasola	
Tortellini z serem	50	Pieczona	44
Fettucine	32	Czarna fasola, gotowana	30
Linguine	50	Fasola z masłem, gotowana	33
Macaroni	46	Fasola cannellini	31
Spaghetti gotowane przez 5 minut	33	Ciecierzycza gotowana	34
Spaghetti gotowane przez 15 minut	44	Fasola zwyczajna, gotowana	29
Spaghetti wzbogacone białkiem	28	Fasola zwyczajna z puszki	52
Vermicelli	35	Soczewica zielona, brązowa	30
Zupy/Warzywa		Fasola lima, gotowana	32
Buraki w puszcze	64	Fasola haricot	38
Zupa z czarnej fasoli	64	Fasola pinto, gotowana	39
Marchew świeża, gotowana	49	Czerwona soczewica, gotowana	24
Słodka kukurydza	56	Soja, gotowana	16
Frytki	75	Pieczywo	
Zupa z zielonego groszku	66	Bajgiel	72
Zielony groszek mrożony	47	Francuska bagietka	95
Fasola lima, mrożona	32	Croissant	67
Pasternak	97	Ciemny chleb żytni	76
Groszek świeży, gotowany	48	Bułka do hamburgera	61
Ziemniak świeży, gotowany	59	Bułki	
Ziemniak czerwony, pieczony	93	Z jabłkiem	44
Ziemniak biały, gotowany	63	Z jagodami	59
Ziemniak biały, purée	70	Z owsem i rodzynkami	54
Zupa z groszku z szynką	66	Piła	57
Zupa pomidorowa	38	Pizza z serem	60
Pochrzyn	54	Pumpernikiel	49
Produkty mleczne		Jęczmienna	64
Czekolada	35	Na zakwasie	54
Sos custard	43	Pszenna	68
Lody waniliowe	60	Biała	70
Mrożone mleko waniliowe	50	Napoje	
Chude mleko	32	Sok jabłkowy	40
Mleko sojowe	31	Cola	65
Mrożony deser z tofu	115	Gatorade	78
Mleko pełnotłuste	30	Sok grejpfrutowy	48
Jogurt owocowy	36	Sok pomarańczowy	46
Jogurt naturalny	14	Sok ananasowy	46

Indeks glikemiczny z pewnością może ci pomóc dokonywać lepszych wyborów i ukazuje też pewne niezgodności, jeśli chodzi o tak zwaną zdrową żywność. Na przykład jedna kromka pełnoziarnistego pszennego chleba ma bardzo wysoki indeks glikemiczny (69); wyższy niż indeks batonika Snickers, który wynosi zaledwie 42 dzięki orzeszkom ziemnym.

Jedyną wadą indeksu glikemicznego jest to, że pomaga ci zaplanować jeden posiłek naraz. JJ Virgin, moja przyjaciółka i autorka bestsellera *JJ Virgin's Sugar Impact Diet* podkreśla w swojej książce, że ważniejsze jest określenie wpływu całego spożytego w ciągu dnia cukru niż indeksu pojedynczych produktów. Nawet pozornie małe ilości cukru z różnych produktów kumulują się w ciągu dnia i mogą mieć ogromny wpływ na twoje zdrowie. Podobnie jak ja zaleca, by usunąć z diety cały przetworzony cukier. Na przykład szampański balsamiczny sos winegret jest bardzo słodki, choć sprawia wrażenie zdrowego. Jeśli używasz go do sałatek, to znaczy, że dodajesz cukier z wysokim indeksem glikemicznym do zdrowego posiłku. To samo w sobie może nie być problemem, bo ilość cukru jest niewielka, ale jeśli zjesz też bułkę, talerz makaronu, a potem podzielisz się z kimś deserem, bo starasz się zdrowo odżywiać, to wpływ całkowitej ilości cukru na twój układ regulacji poziomu cukru może być ogromny. To jest ten mechanizm, który w końcu prowadzi do insulinooporności. Podczas gdy żaden ze wspomnianych wyborów żywieniowych nie był fatalny sam w sobie, wszystkie razem mogą poważnie wpłynąć na twoje zdrowie.

Jeśli zdiagnozowano u ciebie cukrzycę, wiesz już, że masz problem z przetwarzaniem nadmiaru cukru. Jeśli jednak jesteś na spektrum autoimmunologicznym, możesz nie zdawać sobie sprawy z tego, jak bardzo cukier wpływa na twoje zdrowie. Jednym ze sposobów na sprawdzenie tego jest test modelu insulinooporności (HOMA), czyli badanie krwi wykrywające zaburzenia poziomu cukru we krwi na długo przed rozwinieniem się cukrzycy lub innych problemów z cukrem. Możesz też założyć, że te dodatkowe kilogramy w oponce są efektem nadmiernego spożycia cukru. Nie jest to jedyna przyczyna, ale cukier jest prawdopodobnym winowajcą. Kolejną wskazówką na nadmierne spożycie cukru jest słodki zapach moczu.



Vital
GWARANCJA ZDROWIA



Dr Tom O'Bryan – uznany na całym świecie prelegent i organizator warsztatów, specjalizujący się w komplikacjach związanych z celiakią i innymi formami nadwrażliwości na gluten. Jest założycielem www.theDr.com. Posiada ponad 30-letnie doświadczenie praktyczne w zakresie medycyny funkcjonalnej i jest adiunktem w Instytucie Medycyny Funkcjonalnej.

Być może również Ty cierpisz na jeden z objawów schorzeń autoimmunologicznych, takich jak tycie, wahania nastrojów czy chroniczne zmęczenie. Zadziałaj, zanim rozwiną się one w chorobę Alzheimerera, stwardnienie rozsiane, osteoporozę, cukrzycę czy toczeń. Dzięki tej książce unikniesz również chorób serca i nowotworów. Pomogą Ci w tym dwa niepublikowane nigdy wcześniej plany naprawcze organizmu.

Pierwszą fazę stanowić będzie wprowadzenie łatwego do zastosowania programu odżywiania. Jest on oparty na najzdrowszych produktach i wolny od toksycznych substancji wszechobecnych w naszym pożywieniu. Drugi etap wyeliminuje pozostałe zagrożenia, w tym te wynikające z obciążeń genetycznych i zaburzeń mikrobiomu.

Zdrowie podane na talerzu!

Patroni:



naturoterapia
w praktyce



FOODFORUM



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-65846-26-6



9 788365 846266