

dr David Brownstein
Jodie Gould

ZESPÓŁ NIESZCZELNEGO JELITA

ukryta przyczyna
Twoich dolegliwości

Samodzielna diagnostyka i eliminowanie
źródła przewlekłych chorób

**ZESPÓŁ
NIESZCZELNEGO
JELITA**

ukryta przyczyna
Twoich dolegliwości

dr David Brownstein
Jodie Gould

ZESPÓŁ NIESZCZELNEGO JELITA

ukryta przyczyna
Twoich dolegliwości

Samodzielna diagnostyka i eliminowanie
źródła przewlekłych chorób



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Łukasz Głowacki

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-65846-83-9

Heal Your Leaky Gut by David Brownstein, MD with Jodie Gould
Copyright © 2017 by Humanix Books
All rights reserved

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie	7
1. Słuchaj głosu swojej intuicji (Co powinieneś robić, aby mieć zdrowe jelita)	19
2. Dolegliwości trawienne	47
3. Ulecz swoje bolące mięśnie i stawy	87
4. Choroby autoimmunologiczne	123
5. Ulga od alergii, astmy, trądziku i innych chorób skóry ..	153
6. Zdrowie jelit to zdrowie mózgu	187
7. Dieta na zdrowe jelita	223
8. Zdrowe odżywianie od dzisiaj!	257
Przypisy	261

Wprowadzenie

Angela, trzydziestotrzyletnia pielęgniarka dyplomowana, przyszła do mnie na wizytę z powodu bólów brzucha, które dokuczały jej od roku. Bóle te zaczęły jej doskwierać po pewnym wyjątkowo stresującym zdarzeniu w jej życiu, z którego nigdy się nie otrząsnęła. Od tamtej pory cierpiała na napady biegunki, zaparcia i wzdęcia. Dobrze czuła się jedynie rano przed zjedzeniem śniadania. Ale gdy tylko pokarm docierał do żołądka, od razu zaczynał się ból. Była u trzech różnych lekarzy i wszyscy postawili tę samą diagnozę: zespół jelita drażliwego. Przepisywali jej różne lekarstwa, które i tak nie działały. Żaden z lekarzy nie rozmawiał z nią o diecie, mimo iż pytała, czy jej zespół jelita drażliwego (tzw. nieszczelne jelito) może być wywołowany jedzeniem, którym się odżywia. Jeden z nich, a mianowicie gastroenterolog, powiedział jej: „To, co pani je, nie ma znaczenia”.

Przyszła do mnie sfrustrowana, że jej stan zdrowia się nie poprawia, i chciała wiedzieć, czy istnieją jakieś alternatywne me-

tody leczenia, które mogłyby jej pomóc. Przebywałem ją oraz dowiedziałem się, na co wcześniej chorowała i jak się odżywała. Odkryłem, że jej dieta pełna była nabiału, w tym dużych ilości serów i rafinowanych węglowodanów, takich jak chleb i makaron. Kiedy zapytałem, który z pokarmów wywołuje u niej niepożądane objawy, odpowiedziała: „Wszystko, co jem, wywołuje u mnie ból”. Miała bardzo wrażliwy żołądek i nawet lekkie dotknięcie go sprawiało, że jęczała z bólu.

Badania laboratoryjne pokazały, że miała wysoki poziom przeciwciał w swoim organizmie (białka w kształcie dużej litery Y zrekrutowane przez układ odpornościowy w celu identyfikacji i neutralizacji ciał obcych, typu bakterie i wirusy), których obecność była spowodowana dużą ilością kazeiny (białka mleka krowiego) w jej diecie. Wcale mnie to nie zdziwiło, ponieważ większość moich pacjentów ma alergię na kazeinę. Jej badania na obecność *H. pylori* również okazały się pozytywne. Jest to infekcja bakteryjna śluzówki żołądka, którą ma 70 procent ludzi i nawet nie zdaje sobie z tego sprawy, ponieważ nie odczuwają żadnych objawów. Poddałem ją leczeniu ziołami, takimi jak: lebiodka pospolita (oregano), Citricidal (robiony ze skórki grejpfruta) i mastyks – zioło pochodzące z krajów śródziemnomorskich, które według recenzowanych badań działa niemal ze stuprocentową skutecznością w leczeniu *H. pylori*. Powiedziałem Angeli, aby wyeliminowała ze swojej diety nabiał. Kiedy spotkałem się z nią osiem tygodni później, poinformowała mnie, że wszystkie objawy ustąpiły.

Cały czas mam do czynienia z pacjentami, takimi jak Angela, którzy odczuwają ból z powodu nieszczelnego jelita. Przychoǳą do mnie, bo mają już dość swoich chorób, przychoǳą, bo

szukają czegoś (czegokolwiek), co sprawi, że poczują się lepiej i znów będą mogli cieszyć się jedzeniem i życiem. Jeżeli przyjmują leki, a większość z nich przyjmuje, wtedy też odczuwają skutki uboczne ich zażywania. Ja również byłem kiedyś jednym z tych lekarzy, który przepisywał jakiekolwiek „zatwierdzone” leki w nadziei, że poradzą sobie one z danym problemem. Tak postępowałem, zanim nauczyłem się, że stosowanie leków w nadziei, iż poprawią one funkcjonowanie organizmu na dłuższą metę, jest jak wlewanie wody lub soku pomarańczowego zamiast benzyny do baku samochodu i oczekiwanie, że bez problemu będzie on na tym paliwie jeździł.

Moja historia

Od kiedy pamiętam, zawsze chciałem być lekarzem rodzinnym. Pochodzę z tradycyjnego domu, gdzie wszyscy domownicy chodzili do lekarzy i robili to, co oni im zalecali. W mojej rodzinie nikt nie kwestionował kompetencji naszych lekarzy. Więc kiedy poszedłem do college’u na Uniwersytecie Michigan, uczęszczałem na tradycyjny, obowiązkowy kurs dla studentów medycyny, a następnie otrzymałem na Wayne State University w Detroit dyplom lekarza. Zaznaczę, że nigdy też nie kwestionowałem niczego, czego uczono mnie na studiach medycznych.

Pamiętam, że tylko raz przez trzy godziny brałem udział w zajęciach na temat zdrowego odżywiania – i to wszystko. Nie zastanawiałem się nad tym zbyt wiele, ponieważ w trakcie moich studiów nie kładziono nacisku na odżywianie. Stałem się ekspertem w diagnozowaniu chorób i przepisywaniu właściwych leków na ich leczenie. (Nie miałem wtedy pojęcia, że wiele za-

gadnień, z którymi zetknąłem się w szkole medycznej, było błędnych). Wyraźnie pamiętam, jak nieraz mówiłem swoim pacjentom, aby nie kupowali suplementów, bo to strata pieniędzy. Moja teściowa, która była wielką zwolenniczką zdrowego odżywiania i przyjmowania suplementów, dawała mi artykuły do poczytania na temat jednego i drugiego, ale ja niezachwianie trwałem w swoim przekonaniu, że na ich skuteczność nie ma twardych naukowych dowodów. (Ale wiedz, że kiedy zaakceptowałem stosowanie nutraceutyków, teściowa nie omieszczała stale przypominać mi o moich początkowych wątpliwościach).

Staż specjalizacyjny odbywałem na zatłoczonym oddziale medycyny rodzinnej w Michigan, a potem ze współnikiem rozpocząłem praktykę prywatną na przedmieściach Detroit. Jednak po sześciu miesiącach zacząłem źle sypiać i nie wiedziałem, dlaczego tak się działo. Po wielu nieprzespanych nocach pewnego ranka powiedziałem żonie: „Nie chcę być już lekarzem!”. Miałem wtedy dwadzieścia dziewięć lat, 90 tysięcy dolarów długu do spłacenia, które wziąłem w ramach kredytu studenckiego, a moja żona była w ciąży z naszym pierwszym dzieckiem. „O czym ty mówisz?” – zapytała z niedowierzaniem. (W tym miejscu padło jeszcze kilka innych słów, ale niech pozostaną one między nami).

„Nie podoba mi się sposób, w jaki uprawiam medycynę” – odpowiedziałem. „Jedyne, co robię, to leczę ludzi za pomocą lekarstw, które nie działają, a potem przepisuję im inne leki na skutki uboczne tych, które zażywali wcześniej. Nikomu w ten sposób nie pomagam” – dodałem. „Nie wyobrażam sobie, abym robił to przez następne trzydzieści czy czterdzieści lat”. Żona zasugerowała, abym odbył kolejny staż specjalizacyjny, ale we-

dług mnie nic by to nie zmieniło. Widziała, jak bardzo byłem nieszczęśliwy, ale nie mieliśmy pojęcia, co powinienem zrobić.

Mniej więcej w tamtym czasie mój przyjaciel zasugerował, abym spotkał się z miejscowym kręgarzem, doktorem Robertem Radtke. Nie chciałem iść na tę wizytę, ponieważ swoim pacjentom też zalecałem, aby trzymali się z dala od kręgarzy. Jednak ze względu na problemy ze snem i niepokój, który odczuwałem, umówiłem się na spotkanie na następny tydzień. Kiedy nadszedł czas wizyty u kręgarza, powiedziałem żonie, że ją odwołam, ponieważ według mnie to tylko strata czasu. W końcu po co mam do niego iść, skoro nie wierzę w to, co robi? Żona odpowiedziała, że to byłoby nieładnie, gdybym dzisiaj odwołał wizytę, i że powinienem iść i być uprzejmy.

Jak się okazało, Radtke był bardzo bystrzym lekarzem. Wiedział bardzo dużo na temat odżywiania, na którym ja się nie znałem, oraz mówił o leczeniu pacjentów witaminami, minerałami, ziołami oraz przy wykorzystaniu filozofii kręgarskiej. Znał się na zupełnie innych terapiach niż ja. W rzeczy samej nie wiedziałem praktycznie nic na temat terapii, które on z powodzeniem stosował. Dr Radtke podarował mi książkę pt. *Healing with Nutrition* autorstwa alopaty doktora Jonathana Wrighta. Siedziałem do późna w nocy, aby całą ją przeczytać.

Potem postanowiłem nauczyć się tak dużo o medycynie holistycznej, ile mogłem. To było dwadzieścia cztery lata temu, a wtedy materiałów na ten temat nie było zbyt wiele. Musiałem w gruncie rzeczy przeszkolić się na nowo. Wróciłem do moich książek z biochemii i zacząłem studiować mechanizm działania leków, których stosowanie mi wpojono podczas studiów. To, czego się dowiedziałem, zaszokowało mnie. Dowiedziałem się,

że większość leków nie sprzyja procesom fizjologicznym i biochemicznym organizmu, a raczej je hamuje, ponieważ leki zatrzymują enzymy i blokują receptory. Napisałem o tym w mojej książce *Drugs That Don't Work and Natural Therapies That Do!* Niestety, w szkołach medycznych nie uczą, jak poprawiać działanie biochemicznych szlaków organizmu – uczą, jak je blokować.

Po odkryciu tego nowego i dla mnie nowatorskiego sposobu leczenia pacjentów postanowiłem porzucić moją prywatną praktykę lekarską, aby pracować jako lekarz rodzinny w Detroit Medical Center. Mojemu nowemu pracodawcy powiedziałem, że zamierzam praktykować medycynę holistyczną, i choć nie wiedział, co to jest, zgodził się. Natychmiast skontaktowałem się z moim pierwszym pacjentem, a mianowicie moim tatą, który od lat chorował; poprosiłem go, aby przyszedł do mojego gabinetu, ponieważ chciałem zrobić mu badanie krwi. Mój tato był po dwóch atakach serca: pierwszy w wieku czterdziestu lat, a drugi – w wieku czterdziestu dwóch lat. W ciągu następnych dwudziestu lat miał dwie operacje wszczepienia by-pasów i wielokrotnie przechodził angioplastykę oraz przyjmował dwanaście różnych leków na cukrzycę, ciśnienie krwi, dusznicę bolesną i podwyższony cholesterol. Dzięki zapoznaniu się z holistycznymi zasadami leczenia postanowiłem najpierw zbadać jego poziom hormonów tarczycy i testosteronu, czego nigdy nie zrobili najlepsi lekarze w mieście. Badania wykazały, że jego poziom testosteronu był poniżej granicy wykrywalności, a poziom hormonów tarczycy znajdował się w dolnym zakresie.

Od razu przepisałem mu naturalne hormony tarczycy i naturalny testosteron. Już po kilku dniach kolor skóry na jego twarzy uległ zmianie, przeszedł z bladego i ziemistego na różo-

wawy. Po siedmiu dniach dusznica bolesna, z którą zmagał się przez dwadzieścia lat, odeszła i nigdy nie wróciła. Miesiąc później lipoproteiny niskiej gęstości (LDL; „zły” cholesterol), które utrzymywały się na poziomie 300 mg/dl (190 mg/dl uznawane jest za poziom wysoki) spadły do 200 mg/dl, mimo iż cały czas był na złej diecie i nie ćwiczył. Gdy zobaczyłem zmiany, jakie zaszły u mojego taty, wiedziałem już, że jestem na właściwej drodze, i że mogę w końcu leczyć ludzi. Od tamtego czasu nie przestaję czytać, studiować i chodzić na szkolenia, ponieważ chcę nauczyć się jak najwięcej jak wspierać zdolność organizmu do utrzymywania optymalnego zdrowia.

Przez kolejne pięć lat praktykowałem medycynę holistyczną, a potem zostałem członkiem wydziału Wayne State University. Była to jedna z pierwszych placówek akademickich w kraju powiązana ze szkołą medyczną, gdzie nauczano medycyny holistycznej. W 1998 roku (wraz z moimi partnerami, doktorami Ng i Nusbaum) założyłem Center for Holistic Medicine w West Bloomfield w stanie Michigan, gdzie obecnie piastuję stanowisko dyrektora medycznego. Miałem pod swoją opieką tysiące pacjentów i napisałem czternaście książek o zdrowiu, które sprzedady się w nakładzie ponad pół miliona egzemplarzy.

Czym jest zespół nieszczelnego jelita?

Zespół nieszczelnego jelita jest wówczas, kiedy dochodzi do uszkodzenia wyściółki jelita cienkiego, wskutek czego do krwiotoku przedostają się obce związki, a to z kolei wpływa na osłabienie układu odpornościowego i wywołuje reakcje autoimmunologiczne. Istnieje wiele mitów i błędnych teorii na temat

tego, w jaki sposób najlepiej wspierać zdrowie swojego jelita, a wiele z nich pochodzi od gastroenterologów, którzy zajmują się problemami układu wydalniczego człowieka, ale nie wiedzą niczego na temat funkcjonalnych aspektów jelita.

Oto, w jaki sposób to działa. Twoje jelito ma bezpośredni związek ze zdrowiem całego organizmu. Jesteśmy tak ukształtowani, że absorbujemy składniki odżywcze, które wspierają nasze ciało i pomagają nam produkować energię oraz pozbywać się tego, czego nie potrzebujemy lub co jest dla nas toksyczne. Komórki jelita są ze sobą połączone niczym cegły. Przez małe otworki przedostają się składniki odżywcze; przechodzą przez nie również złe cząstki, które potem zostają wydalone. Kiedy masz nieszczelne jelito, w ceglach powstają przestrzenie, przez co cegły się niszczą, a to prowadzi do tego, że wszystko jest wchłaniane, również złe związki. Gdy tak się dzieje, powstaje zapalenie i dochodzi do upośledzenia układu odpornościowego.

Postanowiłem napisać książkę o zespole nieszczelnego jelita, kiedy odkryłem, że wiele chorób moich pacjentów, począwszy od artretyzmu, zespołu jelita drażliwego, refluksu, biegunki, zaparc, chronicznego zmęczenia, fibromialgii, po choroby autoimmunologiczne, wywoływane jest przez tę dziwnie brzmiącą dolegliwość. Jeśli cierpisz na depresję, ból mięśni i stawów, choroby skóry lub ADHD, to też winny temu może być zespół nieszczelnego jelita.

Jako lekarz holistyczny szukam podstawowej przyczyny choroby, a nie po prostu leczę jej symptomy. Z drugiej strony, lekarz konwencjonalny po prostu przepisuje lek, aby pozbyć się choroby, którą zdiagnozował. Niestety, większość leków – powiedziałbym, że ponad 90 procent z nich – nie leczy leżących u podstaw przyczyn choroby.

A jaka jest leżąca u podstaw przyczyna większości chorób? Większość z nich ma swój początek w jelicie. Jeśli twoje jelito nie funkcjonuje prawidłowo, tworzy się grunt pod chorobę. Zespół nieszczelnego jelita to bardzo rzadko rozpoznawana choroba, ponieważ lekarze nie rozumieją, w jak wielkim stopniu jedzenie, które spożywamy, wpływa na nasze zdrowie. Nawet pacjentom z wrzodami i zapaleniem okrężnicy mówi się, że ich stan się nie poprawi po zmianie diety na lepszą, i przepisuje się im leki. Prawda jest taka, że wszystko, co jemy, wpływa na naszą równowagę hormonalną i żywieniową. W kolejnych rozdziałach będę tłumaczył, w jaki sposób jelito – tak samo jak mózg, serce i wątroba – musi być odpowiednio odżywiane, aby mogło dobrze funkcjonować. Mówiąc wprost, jeśli masz niezdrowe jelito, ucierpi na tym twój układ odpornościowy. Dowiesz się również następujących kwestii:

- Jakie są powszechne objawy zespołu nieszczelnego jelita.
- O jakie badania poprosić swojego lekarza, by poprawnie zdiagnozować chorobę.
- Jaka jest różnica pomiędzy bakteriami dobrymi a złymi.
- Na co wskazuje rozrost bakterii w jelicie i jak stosować prebiotyki i probiotyki.
- Najlepsze sposoby leczenia i terapie na choroby mające związek z zespołem nieszczelnego jelita.
- Jak w sposób naturalny uzupełniać niedobór hormonów, minerałów i witamin.
- Otrzymasz porady dotyczące stylu życia, który zapewni ci optymalne zdrowie.
- Powiem ci też, jaka jest idealna dieta dla twoich jelit i ogólnego zdrowia.

Większość ludzi z chorobami przewlekłymi ma problemy z jelitami i między innymi dlatego są chorzy. Niestety, tradycyjni lekarze nie rozumieją, czym jest zespół nieszczelnego jelita, a jeszcze mniej znają się na tym, jak zdiagnozować i leczyć tę chorobę. Szacuję, że ponad 80 procent ludzi z chorobami przewlekłymi ma nieszczelne jelita, jest w nich zbyt dużo złych bakterii albo za mało dobrych.

Oprócz podzielenia się z tobą najlepszymi terapiami naturalnymi i sposobami leczenia twoich problemów zdrowotnych, będę opisywał również prawdziwe historie pacjentów, których wyleczyłem, i powiem ci, dlaczego wiele leków albo nie działa, albo sprawia, że stajemy się jeszcze bardziej chorzy. Przede wszystkim firmy farmaceutyczne nie potrafią wytwarzać substancji naturalnych, takich jak witaminy, ale potrafią przekształcać substancje naturalne tak, że stają się one obce, gdy zostają wchłonięte przez organizm. Organizm nie potrafi utylizować lub oczyszczać substancji obcych w lekach, dlatego osoby przyjmujące je doświadczają niepożądanych objawów. Ponieważ teraz dobrze znam się na rzeczy, nie dziwi mnie fakt, że skutki uboczne przyjmowanych leków to zabójca numer trzy w Stanach Zjednoczonych – szacuje się, że każdego roku na skutek niepożądanych reakcji wywołanych lekami umiera ponad 160 tysięcy Amerykanów¹. W przeciwieństwie do leków, naturalne substancje odżywcze są bardzo bezpieczne. Nie zanotowano żadnego zgonu w ciągu roku na skutek stosowania terapii substancjami odżywczymi, które w sposób naturalny występują w jedzeniu i mogą być bezpiecznie wchłaniane, utylizowane i ponownie wykorzystywane przez organizm.

Po dwudziestu pięciu latach praktykowania medycyny holistycznej bez wahania mogę stwierdzić, że poprawienie zdrowia jelit i przyjmowanie mniejszych ilości leków pomoże ci czuć się lepiej i wyglądać młodziej, usprawni funkcjonowanie twojego mózgu i pozwoli ci pozbyć się różnych problemów zdrowotnych. Ta książka dostarczy ci wszelkich potrzebnych informacji, abyś mógł zmienić to, co robisz teraz, żeby mieć zdrowe jelita i dzięki temu być ogólnie zdrowszym i mieć lepsze samopoczucie. Jest tylko jeden wymóg – musisz przestrzegać programu! Jak niedługo się dowiesz, za każdym razem, gdy pacjent zjada ten zakazany słodki lub słony przysmak, którego kiedyś łaknął, dosłownie nie może go strawić. Jeśli będziesz postępował wedle moich rad, przyrzekam, że będziesz się czuł jak nowo narodzony (a także stracisz trochę niechcianych kilogramów – to kolejny pozytywny efekt uboczny leczenia zespołu nieszczelnego jelita).

Zapraszam cię do odwiedzenia mojej strony internetowej i bloga pod adresem <http://www.drbrownstein.com>, aby zapoznać się z najnowszymi terapiami naturalnymi i dać mi znać, co ci dolega. Chciałbym dowiedzieć się, jak bardzo poprawiło się twoje życie po przeczytaniu tej książki i zastosowaniu się do rad w niej zawartych i jak w końcu możesz cieszyć się każdym dniem wolnym od bólu i zmartwień.

Za Twoje zdrowie!

doktor David Brownstein

4

Choroby autoimmunologiczne

Jak w przypadku wielu zdarzeń mających wpływ na zmianę naszego życia, choroba autoimmunologiczna prawie w stu procentach sprawi, że na nowo zaczniesz rozważać swoje życiowe priorytety.

– Joan Friedlander, autorka książki
Women, Work, and Autoimmune Disease

Choroby autoimmunologiczne dotyczą ponad pięćdziesiąt milionów mieszkańców USA – zdecydowana większość z nich to kobiety. Choroby te uważane są za jedną z głównych przyczyn śmierci kobiet poniżej sześćdziesiątego piątego roku życia. Duża liczba chorób klasyfikowana jest jako zaburzenie autoimmunologiczne, jak cukrzyca typu 1, toczeń, stwardnienie rozsiane, choroba Crohna i Hashimoto. Każda z nich objawia się różnymi symptomami, które mogą być łagodne lub ostre. Co to

jest choroba autoimmunologiczna, co ją powoduje i jak można ją leczyć? I dlaczego choroby autoimmunologiczne są tak powszechne w tak rozwiniętym kraju, jak Stany Zjednoczone, gdzie mamy dostęp do zdrowej żywności, warunki sanitarne na wysokim poziomie i rozwiniętą opiekę medyczną?

Pewnie podejrzewasz teraz, że odpowiedź kryje się gdzieś w jelicie – i masz rację! Wyjaśnię, jaki jest związek pomiędzy dysbiozą, czyli zaburzoną równowagą flory bakteryjnej, a wzrastającą liczbą chorób autoimmunologicznych; jakie leczenie i terapie zadziałały u moich pacjentów; oraz przedstawię sposoby zapobiegania lub opóźniania rozwoju niektórych z tych chorób. Może skorzystasz z części tych rad, jeśli istnieje u ciebie zagrożenie taką chorobą.

Czym są choroby autoimmunologiczne?

Choć istnieje wiele rodzajów chorób autoimmunologicznych, które mogą oddziaływać na różne organy, jednak wszystkie one mają coś ze sobą wspólnego, a mianowicie jest to odpowiedź układu odpornościowego wywołana ogólnoustrojową reakcją zapalną, która sprawia, że organizm sam siebie atakuje. Twój układ odpornościowy ma wyszukaną metodę na zapewnianie ci bezpieczeństwa. Wiąże się ona z identyfikacją substancji obcych, które przenikają do twojego organizmu, albo substancji, z którymi wchodzisz w kontakt. Kiedy twój układ odpornościowy wykryje niebezpieczeństwo, zaczyna wytwarzać substancje zwane przeciwciałami, które wiążą się ze szkodliwymi intruzami i ich inaktywują. Choroby autoimmunologiczne po-

wstają, kiedy organizm w niewłaściwy sposób zaczyna produkować przeciwciała atakujące jego własne tkanki. Może to mieć miejsce, kiedy organizm próbuje bronić się przeciwko czemuś potencjalnie niebezpiecznemu, na przykład alergenowi, toksynie lub infekcji. Reakcja autoimmunologiczna może zajść, kiedy w jelicie panuje zapalenie, przez co białka zaczną być wchłaniane do krwiobiegu. Te nieprawidłowe białka mogą stymulować układ odpornościowy, aby nie tylko wytwarzał przeciwciała przeciwko białkom pokarmowym, ale również nieumyślnie atakował własne tkanki organizmu. Kiedy niektóre tkanki są mylone z niszczącymi substancjami, organizm obraca przeciwciała przeciwko samemu sobie, a one wyrządzają spustoszenie w organach. Innymi słowy, twój organizm dosłownie atakuje i niszczy swoją własną tkankę.

Co powoduje choroby autoimmunologiczne?

Istnieje wiele przyczyn, które mogą powodować chorobę autoimmunologiczną, w tym czynnik genetyczny. Niektóre geny, które kontrolują produkcję przeciwciał, mogą zostać uaktywnione przez wiele czynników, na przykład toksyny z ciężkich metali, takich jak rtęć lub mykotoksyny z pleśni, infekcje takie jak candida, wirusy opryszczki pospolitej, a przede wszystkim przez przewlekłe zapalenie łączone z nadwrażliwością pokarmową – zwłaszcza nietolerancją glutenu. Istnieje silna więź pomiędzy chorobami autoimmunologicznymi a nietolerancją glutenu (stąd związek z jelitami).

Dziesięć znaków świadczących o tym, że możesz mieć chorobę autoimmunologiczną

Jeśli doświadczasz któregośkolwiek z poniższych symptomów, zwłaszcza więcej niż jednego lub dwóch z nich, to znaczy, że możesz mieć chorobę autoimmunologiczną:

1. ból brzucha i wzdęcia, krew lub śluz w kale, biegunka lub afty,
2. bóle stawów, bóle mięśni, osłabienie lub drżenie,
3. chudnięcie, bezsenność, nietolerancja ciepła lub szybkie bicie serca,
4. liczne poronienia lub zakrzepy,
5. odrętwienie lub mrowienie w dłoniach lub stopach,
6. powracające wysypki lub pokrzywki, wrażliwość na słońce, wysypka w kształcie motyla na nosie i policzkach,
7. suche oczy, usta lub skóra,
8. trudności z koncentracją lub skupieniem się,
9. uczucie zmęczenia lub znużenia, tycie lub wrażliwość na zimno,
10. wypadanie włosów lub białe plamy na skórze czy wewnątrz ust.

Co powinieneś robić, jeśli podejrzewasz, że masz chorobę autoimmunologiczną?

Jeśli podejrzewasz, że masz chorobę autoimmunologiczną, najważniejszym, co musisz zrobić, aby zatrzymać i cofnąć chorobę oraz jej objawy, jest identyfikacja, a później leczenie podstawowej przyczyny. Lekarze medycyny konwencjonalnej leczą jedynie symptomy choroby autoimmunologicznej. Często przepisują leki przeciwzapalne, sterydy lub środki immunosupresyjne, które nie działają na podstawową przyczynę choroby. Choroba autoimmunologiczna nie bierze się z braku leków przeciwzapal-

nych, sterydów czy środków immunosupresyjnych. I choć leki te mogą być efektywne na krótką metę, nie stanowią rozwiązania w dłuższej perspektywie. Leczenie środkami immunosupresyjnymi zwiększa ryzyko wystąpienia ciężkich infekcji i raka, jeśli są przyjmowane przez długi czas.

Zidentyfikowanie, jaką chorobę autoimmunologiczną możesz mieć, to nierzadko trudny proces. Symptomy mogą być niejasne, ponieważ choroby autoimmunologiczne objawiają się na wiele różnych sposobów i oddziałują na tarczycę, mózg, skórę lub inne organy. Sugeruję współpracę z lekarzem medycyny holistycznej w celu określenia, co przyczynia się do twojej choroby, i wybrania najlepszego w twoim przypadku sposobu leczenia.

Leczenie i cofanie chorób autoimmunologicznych

Diagnoza choroby autoimmunologicznej może być dla nas przerażająca i wprawiać nas w zakłopotanie. Medycyna konwencjonalna oferuje jedynie leczenie symptomów choroby, a nie prawdziwe rozwiązanie problemu. Opcje farmakologiczne skierowane jedynie na leczenie zapalenia w organizmie nie dostarczą długotrwałych korzyści ani nie ulecą choroby autoimmunologicznej. Z tego względu leczenie niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi czy innymi jest skazane na porażkę. Co więcej, ciągłe stosowanie tego typu leków wiąże się z wieloma poważnymi skutkami ubocznymi, takimi jak zagrażające życiu infekcje. Wierzę, że w przypadku wielu chorób autoimmunologicznych występuje nierównowaga flory bakteryjnej w jelicie, która może prowadzić do infekcji bakteryjnej, więc jeśli nie bę-

dzie odpowiedniego leczenia podstawowej przyczyny choroby (to jest procesu infekcyjnego), nie nastąpi żadna poprawa.

Jedną z metod, którą stosuję w przypadku moich pacjentów, jest natychmiastowe zalecenie im diety eliminacyjnej w celu usunięcia z ich jadłospisu pokarmów, które najbardziej przyczyniają się do zapalenia. Zalecam im również, aby przestali spożywać ziarna zbóż, cukry i produkty rafinowane. Jak już wspominałem, gluten w zbożach ma związek z chorobami autoimmunologicznymi i tak samo lektyny – rodzaj białka obecnego w wielu produktach roślinnych, które – jeśli jest spożywane w dużych ilościach – może wyrządzić szkodę wyściółce przewodu pokarmowego oraz zakłócać metabolizm.

W celu oceny funkcjonowania jelit moich pacjentów kieruję ich na badanie kału, aby sprawdzić poziom bakterii dobrych, bakterii złych, drożdży i pasożytów. Badanie to także pozwala zdiagnozować zespół nieszczelnego jelita. Następnie, aby wyleczyć chore jelito, stosuję cztery reguły zdrowego trawienia (usuń, zastąp, odbuduj, napraw; zobacz rozdział 2.). Ponad 80 procent naszego układu odpornościowego znajduje się w jelicie, a zatem jeśli masz chorobę autoimmunologiczną, całkiem możliwe, że masz również zespół nieszczelnego jelita, który musi zostać uleczony. Bez naprawienia nieszczelnego jelita nie będziesz mógł cofnąć swojej choroby.

Zlecam także badanie krwi, aby sprawdzić poziom różnych przeciwciał i poszukać ukrytych infekcji leżących u podstaw choroby. Później, jeśli symptomy nie ustępują całkowicie, szukam toksyn, takich jak rtęć i mykotoksyny (substancje chemiczne wytwarzane przez grzyby, które często kolonizują ziarna zbóż). Według Światowej Organizacji Zdrowia nie istnieje minimalny

poziom rtęci, który nie byłby szkodliwy dla zdrowia. Rtęć mocno wiąże się z tkanką tłuszczową i komórkami z grupami siarczanowymi (obecne w koenzymach i niektórych białkach). Rtęć nie jest jedynym ciężkim metalem toksycznym, który może negatywnie wpływać na układ odpornościowy: ołów, kadm i nikiel to inne metale, które mogą przyczyniać się do problemów układu odpornościowego, takich jak choroby autoimmunologiczne.

Jeśli w organizmie pacjenta znajdują metale ciężkie, wtedy często zalecam doustną chelatację, którą stosuje się w medycynie konwencjonalnej do usuwania z krwi metali ciężkich takich jak rtęć. Jest to leczenie, które wiąże się z podawaniem dożylnych zastrzyków i doustnych tabletek ze związkiem chelatującym zwanym kwasem wersenowym (EDTA). Wystawienie na działanie rtęci może również prowadzić do niedoboru składników mineralnych, na przykład selenu. Selen w organizmie wiąże się z rtęcią w celu jej usunięcia. Aby jakiegokolwiek program detoksykacji mógł się powieść, niezwykle ważne jest utrzymywanie adekwatnego poziomu selenu. Jeśli chodzi o dawkowanie selenu, 100-200 mikrogramów jest wystarczające w przypadku większości pacjentów¹.

Cukrzyca

Pacjentom z cukrzycą pomagam od ponad trzydziestu lat. Leczyłem także mojego tatę, który miał prawie każdą chorobę opisywaną w tej książce. Cukrzyca to okropna choroba i rozumie to każdy, kto patrzy na bliską osobę, która wskutek cukrzycy coraz bardziej podupada na zdrowiu. Cukrzyca to grupa chorób, podczas których trzustka nie wytwarza dostatecznej ilości insu-

liny lub insulina, która jest wytwarzana, nie jest odpowiednio wykorzystywana, co skutkuje podniesieniem się poziomu cukru we krwi na dłuższy czas. Najbardziej powszechne są cukrzyca typu 1 i typu 2. Oba rodzaje cukrzycy zwiększają poziom glukozy i jeśli nie zaczniemy się leczyć, może dojść do poważnych komplikacji. W chwili obecnej na cukrzycę choruje ponad 371 milionów ludzi na Ziemi i szacuje się, że do roku 2030 liczba ta zwiększy się do 552 milionów. W Stanach Zjednoczonych nowy przypadek cukrzycy diagnozuje się co trzydzieści sekund.

Cukrzyca typu 1 zazwyczaj pojawia się we wczesnym dzieciństwie i trwa do trzydziestego roku życia. Zwykle rozwija się, kiedy układ odpornościowy organizmu atakuje trzustkę i uniemożliwia gruczołowi produkowanie insuliny (co czyni z niej chorobę autoimmunologiczną). Według American Diabetes Association (Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne) 1,25 miliona Amerykanów może mieć cukrzycę typu 1.

Cukrzyca typu 2 zazwyczaj objawia się po czterdziestce, ale standardowa dieta amerykańska przyczyniła się do tego, że coraz częściej występuje ona u dzieci, które są otyłe. Cukrzyca typu 2 występuje w 90-95 procentach przypadków zdiagnozowanej choroby. Jeśli ktoś ma cukrzycę typu 2, trzustka wciąż produkuje insulinę, ale organizm nie potrafi jej efektywnie wykorzystać.

Przyczyny cukrzycy

Naukowcy wciąż nie są pewni, co powoduje cukrzycę, ale bez wątpienia panująca epidemia cukrzycy nie jest spowodowana złymi uwarunkowaniami genetycznymi; raczej jest rezultatem jedzenia zbyt dużych ilości złego rodzaju pożywienia i niewykonywania żadnych ćwiczeń. Innymi słowy, geny to nie wszystko;

czynniki środowiskowe również mogą odgrywać pewną rolę. Cukrzyca typu 2 kojarzona jest z otyłością, starszym wiekiem, występowaniem tej choroby w rodzinie i brakiem aktywności fizycznej.

Tabela nr 1. Symptomy cukrzycy typu 1

Naucz się rozpoznawać znaki ostrzegawcze cukrzycy typu 1, które mogą ocalić życie twoje lub kogoś ci bliskiego. Cukrzyca typu 1 w fazie początkowej może nie być zdiagnozowana, ponieważ objawy są czasami mylone z objawami innych powszechnych chorób, jak na przykład grypy. Zwracaj uwagę, czy ty lub ktoś, kogo znasz, doświadcza następujących dolegliwości:

ciężki oddech

cukier w moczu

częste oddawanie moczu

ekstremalne pragnienie

nagłe zmiany ostrości widzenia

nagłe zmiany wagi

otępienie lub omdlenie

owocowy, słodki lub winny zapach z ust

senność i ospałość

wzmoczony apetyt

Jeśli doświadczasz jednego bądź więcej powyższych symptomów, natychmiast skonsultuj się z lekarzem².

Leczenie cukrzycy typu 1

Osoby z cukrzycą typu 1 muszą robić sobie zastrzyki insulinowe kilka razy dziennie albo cały czas dostarczać organizmowi insulinę za pomocą pompy insulinowej. Muszą także unikać jedzenia nabiału, cukru, produktów rafinowanych oraz regularnie ćwiczyć, co pomoże im utrzymać wagę na odpowiednim poziomie i pozwoli receptorom insulinowym optymalnie funkcjonować.

Nowe badanie sprawdza związek cukrzycy typu 1 z zespołem nieszczelnego jelita

Sygnały pochodzące z układu trawiennego mogą wpływać na nasz metabolizm i zwiększać lub zmniejszać ryzyko występowania chorób takich jak cukrzyca. Dotyczy to interakcji pomiędzy impulsami nerwowymi, hormonami jelitowymi i bakteriami, które żyją w układzie trawiennym. Teoria ta została przetestowana w nowym badaniu przeprowadzanym w Diabetes Research Institute w Mediolanie we Włoszech.

Okazało się, że badani z cukrzycą typu 1 mają zapalenie jelita i mikrobiom, który różni się od mikrobiomu osób niemających cukrzycy, a nawet tych z innymi chorobami autoimmunologicznymi, takimi jak celiakia. „Niektórzy badacze teoretyzowali, że jelita mogą przyczyniać się do rozwoju cukrzycy typu 1, a zatem istotne jest zrozumienie, w jaki sposób choroba ta wpływa na układ trawienny i mikrobiom” – powiedział główny autor badania, doktor Lorenzo Piemonti.

Badanie przeprowadzane w San Raffaele Hospital sprawdziło mikrobiom pięćdziesięciu czterech osób, które przeszły endoskopię i biopsję pierwszej części jelita cienkiego w latach 2009-2015. Niektórzy z uczestników przechodzili już zabieg chirurgiczny w celu zdiagnozowania choroby żołądkowo-jelitowej. „To podejście pozwoliło badaczom na bezpośrednią ocenę przewodu pokarmowego i bakterii w przeciwieństwie do badań, które polegają jedynie na analizie próbek kału” – wyjaśniał doktor Piemonti. „Tkankom pobranym w czasie endoskopii wykonano zdjęcia o wysokiej rozdzielczości pokazujące dokładniej wewnętrzną warstwę układu pokarmowego. Nie wiemy, czy wpływ sygnatury cukrzycy typu 1 na jelito jest powodowany

przez ataki organizmu na własną trzustkę, czy jest ich rezultatem. Dokładniejsze badania pozwolą odnaleźć nowe sposoby leczenia tej choroby poprzez skupianie się na unikalnych cechach żołądkowo-jelitowych osób z cukrzycą typu 1”.

Wyniki tych badań muszą zostać jeszcze opublikowane, a lekarze, którzy rozumieją istnienie związku pomiędzy zespołem nieszczelnego jelita a chorobami autoimmunologicznymi, czekają na nie z wielką niecierpliwością³.

Sposoby leczenia cukrzycy typu 2

Choć oba typy cukrzycy można złagodzić dzięki zmianom w diecie i ćwiczeniom, to tak naprawdę typ 2 można cofnąć, jeśli dokona się zaledwie kilku podstawowych zmian w stylu życia. Najbardziej powszechne leki przepisywane na cukrzycę typu 2, czyli leki doustne, robią niewiele, aby zawrócić bieg tej choroby. W istocie większość tych leków ma poważne skutki uboczne. Dla zdecydowanej większości osób z cukrzycą typu 2 najefektywniejszymi lekami są zdrowa dieta, zrzućcie wagi, wyrównanie niedoborów składników żywnościowych, ćwiczenie i detoksykacja. Wielu pacjentów może wyleczyć się z cukrzycy typu 2, jeśli będzie stosować się do tych zaleceń. Skupmy się teraz na każdym z nich z osobna.

Jedzenie

Nie mam wątpliwości, że cukrzyca, która współcześnie dotyka coraz więcej osób, jest wynikiem, w dużej mierze, konsumpcji produktów przetworzonych na dużą skalę. Indeks glikemiczny to klasyfikacja węglowodanów w oparciu o to, jak szybko są one przekształcane w glukozę. Jedzenie pożywienia o niskim indeksie glikemicznym jest korzystne dla każdego i pomaga zapobie-

gać cukrzycy. Do produktów o niskim indeksie glikemicznym należą jabłka, grejpfruty i zielone warzywa. Indeks glikemiczny może być bardzo pomocny, kiedy będziemy próbowali wybrać najlepsze dla siebie jedzenie. Więcej piszę o tym w rozdziale 7.

Jedzenie nieprzetworzonych, zdrowych produktów może działać przeciwzapalnie na nasze jelita. Mowa tutaj o owocach, warzywach, orzechach, fasolach, nasionach, rybach (dzikich) i jajkach (z organicznych źródeł). Zawierają one naturalne witaminy, minerały, białka, tłuszcze i enzymy, które dostarczają organizmowi podstawowych surowców, jakich ten potrzebuje dla utrzymania ogólnego zdrowia.

Ćwiczenie

Jeśli nie masz skłonności do ruchu fizycznego, powinieneś postępować zgodnie z planem, który nakreśliłem we wcześniejszych rozdziałach, w celu wprowadzenia ćwiczeń do swojego życia. Najpierw zacznij od wykonywania jakiejś aktywności fizycznej przez kilka minut dziennie, a potem wydłużaj czas ćwiczeń aż do trzydziestu minut i więcej. Osoby z cukrzycą typu 2 muszą schudnąć, aby poprawić swój stan zdrowia! Ćwiczenia mogą polegać na wykonywaniu prostych czynności, jak spacerowanie, do czego nie jest ci potrzebna siłownia.

Hormony

Wielu pacjentów z cukrzycą leczyłem za pomocą naturalnych, bioidentycznych hormonów i osiągałem znakomite rezultaty. Kiedy ich układ hormonalny wracał do równowagi, łatwiej przychodziło im chudnięcie i optymalizowanie poziomu cukru we krwi. Z doświadczenia w swoim zawodzie wiem, że istnieje bezpośrednia

współzależność pomiędzy zaburzeniami hormonalnymi a cukrzycą. Prawie u wszystkich cukrzyków występuje zakłócenie równowagi hormonów nadnerczy i tarczycy. Nadnercza są odpowiedzialne za produkcję hormonów, które pomagają regulować poziom cukru we krwi. Na przykład udowodniono, że dehydroepiandrosteron (DHEA), hormon pochodzący z nadnerczy, pomaga w pozbywaniu się wagi poprzez zwiększanie oksydacji kwasów tłuszczowych. Badania pokazały, że u kobiet przyjmujących DHEA tłuszcz brzuszny zmniejszył się o 10 procent w porównaniu z kobietami, które przyjmowały placebo. W przypadku mężczyzn redukcja ta wynosiła 7,4 procent w porównaniu z grupą przyjmującą placebo.

Suplementy

Lata stawiania diagnoz i leczenia cukrzyków przekonały mnie, jak ważne jest odpowiednie dawkowanie suplementów przez pacjentów z cukrzycą. Cukrzycy mają ciągle niedobory wielu ważnych składników odżywczych, które dostarczają organizmowi surowców koniecznych dla optymalizacji poziomu cukru we krwi. Jeszcze nie spotkałem pacjenta z cukrzycą, który nie miałby niedoboru wielu różnych składników odżywczych.

Dwa najpowszechniejsze składniki, których brakuje osobom z cukrzycą typu 2, to magnez i jod. Przeprowadzane badania ujawniły, że pacjenci z niedoborem magnezu mają większe problemy z kontrolowaniem poziomu cukru we krwi. Niektórzy badacze spekulują, że niedobór magnezu może zakłócać produkcję insuliny i jej wydzielanie przez trzustkę. Magnez jest obecny w wielu produktach żywnościowych, jak: orzechy, kakao, herbata i zielone warzywa liściaste. Zanim zdecydujesz się na przyjmowanie suplementu, sugeruję poprosić doktora o sprawdzenie

poziomu magnezu w erytrocytach. Typowe dawki magnezu to 100-400 mg dziennie.

Niedobór jodu ma również miejsce na skalę epidemiczną. Jod pomaga regulować pracę tarczycy. To niemożliwe, aby bez jodu tarczyca funkcjonowała normalnie. Badania ujawniły, że poziom jodu i hormonów tarczycy u szczurów z cukrzycą obniżył się. Zauważyłem, że pacjenci z cukrzycą typu 2 w wielu przypadkach mogą zaprzestać brania leków doustnych po suplementacji jodem, ponieważ ich poziom cukru we krwi ulega znacznej poprawie. Mogłem także obniżyć dawki przyjmowanej insuliny praktycznie u każdego pacjenta, którego leczyłem jodem. Więcej informacji na temat jodu można znaleźć w mojej książce *Iodine: Why You Need It, Why You Can't Live without It*.

Inne substancje odżywcze

Jest wiele substancji odżywczych ważnych dla cukrzyków, aby dostarczały im surowców koniecznych do wyjścia z choroby. Należą do nich: chrom (przyjmowany w odpowiednich dawkach umożliwia naturalnym zapasom insuliny lepiej kontrolować poziom cukru we krwi), cynk, kwas liponowy, wanad, kwas foliowy, cynamon i witaminy B₁, B₂, B₃, B₅ i B₆. Pomogłem stworzyć suplement o nazwie Glucoreduce, który – jak wynika z moich obserwacji – działa efektywnie na pacjentów z cukrzycą. Możesz go zamówić na stronie internetowej <http://www.meddixselect.com> lub dzwoniąc pod numer 800-500-HEALTH⁴.

Historia Kevina

Kevin, sześćdziesięcioletni emerytowany pracownik przemysłu samochodowego, przyszedł do mnie, uskarżając się na cu-

krzycę, którą po raz pierwszy zdiagnozowano u niego piętnaście lat wcześniej. Miał dwadzieścia kilogramów nadwagi i dlatego ciężko było mu wchodzić po schodach i wykonywać codzienne czynności. Przyjmował różne leki na cukrzycę i nadciśnienie. Był na różnych dietach i pomimo przyjmowania licznych leków mających kontrolować jego poziom cukru we krwi tak naprawdę stawał się coraz bardziej chory. Powiedział mi, że czuje się, jakby miał umrzeć.

Nie byłem zdziwiony, kiedy powiedział, że ma wiele dolegliwości jelitowych. Był cały czas głodny, a po jedzeniu miał wzdęcia i bóle żołądka. Jego standardowa dieta amerykańska składała się z przetworzonych pokarmów pełnych węglowodanów i tłuszczów. Kiedy rozmawiałem z nim o jego diecie, nie miał pojęcia, co powinien jeść, a czego unikać. Zleciłem badanie kału, które pokazało, że miał dysbiotyczną florę jelitową – nieprawidłową ilość złych bakterii i drożdży oraz za mało dobrych bakterii – spowodowaną nieszczelnym jelitem.

Długo z nim rozmawiałem na temat zmiany nawyków, a w tym o piciu większych ilości wody. Miał unikać rafinowanych cukrów, soli i węglowodanów i pozostawać na diecie wysokobiałkowej, wysokotłuszczowej i jeść tylko zdrowe rzeczy. Zaleciłem mu także prebiotyki i probiotyki, aby dobre bakterie miały się czym żywić. Powiedziałem mu też, żeby starał się spacerować trzydzieści minut dziennie. Z początku nie chciał tego robić, ponieważ czuł się bardzo źle i ciężko mu było się ruszać, ale po jakimś czasie spacerzy przypadły mu do gustu i stały się częścią jego codzienności. W istocie, kiedy w jakiś dzień nie mógł wybrać się na spacer, zaczynał być nie w sosie.

W ciągu następnego roku zrzucił 35 kilogramów – niesamowite osiągnięcie. „Doktorze, czuję się jak nowo narodzony. Bez dokonania zmian w swoim życiu, o które mnie doktor prosił, umarłbym. Jestem tego pewny. Teraz czuję się dwadzieścia czy trzydzieści lat młodszy” – powiedział. Mógł odstawić leki na nadciśnienie oraz inne, które przyjmował, a co najważniejsze, uwolnił się od cukrzycy! Jego jelita miały się lepiej (i zmniejszyły się!) i już więcej nie czuł się źle po jedzeniu. Historia Kevina to klasyczna historia sukcesu kogoś, kto zmienił swoje życie dzięki temu, że podjął działanie – oczyścił swoją dietę i zwłókł się z kanapy, co umożliwiło mu wyleczenie się z choroby.

Toczeń

Toczeń to przewlekła choroba autoimmunologiczna, która może zniszczyć każdą część ciała: skórę, stawy i organy wewnętrzne. Kiedy układ odpornościowy sfiksuje, ciężko wtedy walczyć z wirusami, bakteriami i drobnoustrojami, które powodują zapalenie. Toczeń jest również chorobą, podczas której występują okresy zaostrzenia objawów (czasami będziesz się czuł chory, a czasami – w fazie remisji – będziesz się czuł dobrze). Lupus Foundation (Fundacja do walki z toczniem) szacuje, że przynajmniej 1,5 miliona Amerykanów ma tę chorobę, choć liczba rzeczywista może być dużo wyższa, gdyż nigdy nie przeprowadzano badań na szeroką skalę, aby sprawdzić, ilu ludzi w Stanach Zjednoczonych żyje z toczniem. Choroba może być delikatna, ale też zagrażająca życiu i zawsze powinna być leczona przez lekarza. Przy dobrej opiece lekarskiej większość z ludzi z toczniem może żyć pełnią życia.

Objawy toczenia

Ponieważ toczeń może mieć wpływ na wiele części ciała, objawy choroby są różne. Niektóre objawy mogą pojawiać się w innym czasie, w zależności od przebiegu i ostrości choroby.

Tabela nr 2. Najpowszechniejsze objawy toczenia

afty w ustach lub nosie
anemia (mała liczba czerwonych krwinek lub hemoglobiny, czyli mała całkowita objętość krwi)
bolesne lub opuchnięte stawy
ból w klatce piersiowej w czasie głębokiego oddychania
bóle głowy
duże zmęczenie (znużenie)
gorączka
nieprawidłowe krzepnięcie krwi
opuchlizna (obrzęk) stóp, nóg, dłoni i/lub dookoła oczu
palce robią się białe i/lub niebieskie, kiedy jest zimno (objaw Raynauda)
wrażliwość na słońce lub światło (światłoczułość)
wypadanie włosów
wysypka w kształcie motyla na policzkach i nosie

Leczenie toczenia

Konwencjonalne podejście do leczenia toczenia polega na podawaniu leków immunosupresyjnych, które również wykorzystuje się w chemioterapii. Oprócz leczenia farmakologicznego można wykorzystywać również terapie alternatywne, w tym homeopatię, kręgarstwo, tradycyjną medycynę chińską (na przykład akupunkturę i tai chi), ajurwedę, naturopatię, masaż, medytację, biofeedback, zioła i inne suplementy. W chwili obecnej nie istnieje żaden ziołowy preparat, który w znaczącym stopniu ła-

godziłby objawy toczenia, choć przeprowadzono kilka badań na tym polu. Istnieją jednak pewne dowody, że akupunktura może zmniejszać ból stawów i że medytacja oraz techniki biofeedback mogą pomagać w redukcji stresu i radzeniu sobie z bólem.

Uwaga: Wiele z tych objawów pojawia się podczas innych chorób. W istocie tocenie nazywa się czasami „wielkim imitatorem”, ponieważ jego symptomy przypominają symptomy objawiające w czasie m.in. reumatoidalnego zapalenia stawów, chorób krwi, fibromialgii, cukrzycy, problemów z tarczycą, boreliozy i chorób kości.

Zalecam, aby wszyscy pacjenci z toczniem robili sobie badania krwi w celu sprawdzenia poziomu witaminy D. Jeśli jej poziom okaże się niski, poleciłbym wtedy przyjmowanie na początek dużych dawek tej witaminy, a potem – mniejszych. Każdy, kto nie sprawdził swojego poziomu witaminy D, nie powinien zażywać więcej jak 2000 jednostek międzynarodowych dziennie, ponieważ jest ona rozpuszczalna w tłuszczach i może odkładać się w

organizmie, jeśli będziemy brać jej za dużo.

Zespół nieszczelnego jelita jest częścią tocznia. U każdego pacjenta z toczniem, którego badałem, odkrywałem zakłócony stan flory jelitowej. Jak w przypadku wszystkich chorób powiązanych z zespołem nieszczelnego jelita, zawsze należy oczyścić jelita przez wyeliminowanie cukru i przetworzonych produktów i przejść na zdrową dietę pełną świeżych owoców i warzyw. Świeże owoce i warzywa zawierają wiele antyoksydantów, które pomagają dezaktywować toksyny i usuwać je z organizmu. Pokarmy bogate w błonnik pomagają usuwać toksyny z jelit. Oprócz tego składniki takie jak cynamon, imbir i przyprawy obecne w wielu hinduskich potrawach, świeże zielone zioła oraz woda pomagają oczyszczać organizm. Zdrowa dieta może

zmniejszać negatywny wpływ sterydów (jeżeli je przyjmujesz) na system insulinowy, choć sterydy często wywołują łaknienie na niezdrowe jedzenie! Rób, co możesz, aby oprzeć się pragnieniu jedzenia niezdrowych pokarmów⁵.

Pokonanie tocznia: Historia pewnej kobiety

Oto inspirująca historia, którą podzieliła się pewna kobieta na stronie internetowej furtherfood.com – blogu poświęconym zdrowemu jedzeniu i stylowi życia – gdzie opisała swoje zwycięstwo nad toczeniem, dzięki stosowaniu metody eliminacji jedzenia. Nie ma to jak wykazanie się inicjatywą w walce z chorobą!

Kiedy po raz pierwszy zdiagnozowano u mnie tocznię w 2009 roku, przeżyłam wstrząs i popadłam w depresję. Bywały dni, kiedy ze względu na odczuwany ból i ogromne zmęczenie ciężko było mi wyjść z łóżka. Choć przyjmowałam leki, wciąż doskwierał mi ból stawów, z którym nauczyłam się żyć. W maju 2014 roku po raz drugi doświadczyłam nawrotu choroby. Do objawów, które wystąpiły, należały: ekstremalne poczucie zmęczenia, gorączka, zapalenie i jeszcze większa opuchlizna. Z początku byłam bardzo zawiedziona i zła, ale postanowiłam, że tym razem będzie inaczej. Postanowiłam, że przejmę kontrolę nad chorobą, a nie ona nade mną. Nie chciałam przyjmować wielu różnych leków i zaczęłam szukać, w jaki sposób jedzenie może pomóc mojemu organizmowi się wyleczyć. Zaczęłam od sprawdzania, które pokarmy mogłyby pogorszyć moje objawy, i usuwałam je stopniowo z diety. Sześć miesięcy później nie przyjmowałam już żadnych leków!

Lekcja, której się nauczyłam

1. *Wylimitowanie mięsa i nabiału zmniejszyło sztywność moich stawów.*
2. *Jedzenie większych ilości surowych produktów dodało mi energii.*
3. *Zaprzestanie jedzenia cukrów i produktów przetworzonych pomogło mi pozbyć się migren.*

Jak to zrobiłam

Szybko zauważyłam, że poczułam się znacznie lepiej, jak usunęłam ze swojej diety nabiał, mięso i rafinowane węglowodany i zaczęłam jeść więcej owoców i warzyw. Następnie wylimitowałam cukry, zarówno te naturalne, jak i sztuczne, a potem – produkty przetworzone. Przeszłam na jedzenie pełnowartościowe. Jadłam to, co – jak zostało sprawdzone – pobudza układ odpornościowy, zmniejsza zapalenie i poprawia zdrowie stawów. Nauczyłam się, że niektóre jedzenie może być zdrowe w jeden sposób, ale w inny sposób może być dla mnie szkodliwe. Każdy nowy dla mnie pokarm oceniałam na podstawie tego, jak reagował mój organizm po jego zjedzeniu. Jedna rzecz jest pewna: zmiany, które wprowadziłam do diety, nie tylko pomogły mi pożegnać się z moimi objawami, ale również sprawiły, że moje spojrzenie na życie zmieniło się na lepsze!

Co masz do stracenia?

Tak, wyruszenie w taką podróż wymaga determinacji i zaangażowania, ale co masz do stracenia? Chciałam udowodnić sobie samej, że jestem w stanie zapanować nad chorobą. Chciałam sobie udowodnić, że mam toczyć, ale toczyć nie ma mnie.

W chwili obecnej choroba ta mnie nie definiuje i już dłużej mnie nie motywuje, motywuje mnie za to pragnienie życia każdego dnia w jak najlepszym zdrowiu⁶.

Choroba Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego

Badania wskazują, że zaburzenie równowagi mikrobiomu może prowadzić do rozwoju nieswoistego zapalenia jelit, czyli do choroby Crohna lub wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. Naukowcy potwierdzili także, że osoby z nieswoistym zapaleniem jelit mają inny skład mikrobioty jelitowej niż osoby zdrowe.

Z tego względu obie te choroby dobrze reagują na zmianę diety i oczyszczenie jelit. Zapalenie okrężnicy w obu przypadkach jest wywołane przez jedzenie pokarmów ubogich w składniki odżywcze lub tych, na które mamy alergię, co powoduje, że równowaga bakteryjna zostaje zaburzona i dochodzi do niszczenia wyściółki żołądka. Poprzez zwykłe unikanie jedzenia, które jest dla Ciebie złe – w szczególności nabiału – zauważysz poprawę swojego zdrowia. Zmiany zwykle zachodzą w ciągu 6-8 tygodni, ale jeśli później wrócisz do starych nawyków, objawy pojawią się znowu.

Konwencjonalne sposoby leczenia, na przykład za pomocą chemioterapeutyków, które redukują zapalenie, również wpływają na osłabienie układu odpornościowego. Jednym z powodów, dla którego układ odpornościowy staje się nadczynny, jest niszczelne jelito. Kiedy jemy pokarm, który jest dla nas zły, w jelicie rozwija się zapalenie, co przyczynia się do produkcji przeciwciał niszczących ścianę jelita, przez co robi się ona niszczelna. Zły pokarm to jak dolewanie oliwy do ognia. Zatem

pierwszym krokiem jest zaprzestanie spożywania złego jedzenia. Typowe leki są silnymi środkami hamującymi aktywność układu immunologicznego, które mogą prowadzić do zagrażających życiu infekcji, a nawet raka.

Zespół nieszczelnego jelita a choroba Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego: Odkrycia

Choć zespół nieszczelnego jelita zaczyna przykuwać uwagę środowiska lekarskiego, to pierwsze badanie na jego obecność zostało opracowane w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku przez badaczy z UCLA, którzy próbowali odnaleźć przyczynę choroby Crohna. Badacze odkryli, że nieszczelne jelito poprzedzało powstanie zapalenia, co sugeruje, że nieszczelność odgrywa kluczową rolę w rozwoju choroby, a nie tylko w jej zaostrzaniu się. Główny badacz, profesor Daniel Hollander, mówi: „Pozwolenie (...) substancjom infekcyjnym lub toksycznym przeniknąć przez barierę jelitową (...) [zwiększona przenikalność jelitowa] przyczynia się do szeregu zdarzeń, które ostatecznie prowadzą do powstania choroby Crohna”.

W innym przełomowym badaniu doktor Alessio Fasano z Harvardu, zajmujący się badaniem celiakii, odkrył, że nasze organizmy produkują białko zwane zonuliną, które w gruncie rzeczy rozszczelnia ściśle połączenia uszczelniające wyściółkę jelita. Choć nie wiemy wszystkiego o tym, co powoduje uwalnianie zonuliny, wiemy, że niektóre bakterie i gluten mogą się do tego przyczyniać. Wraz z czynnikami genetycznymi prowadzi to do powstawania idealnych warunków sprzyjających rozwojowi chorób autoimmunologicznych, takich jak choroba Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

Stwardnienie rozsiane

Stwardnienie rozsiane to choroba, podczas której błona tkanki nerwowej w ośrodkowym układzie nerwowym ulega zniszczeniu. W wyniku tego powstają uszkodzenia na drogach nerwowych wywołujące odrętwienie, mrowienie, osłabienie i wiele innych neurologicznych problemów. Może to być choroba progresywna i niezwykle wyniszczająca. Jak wszystkie choroby autoimmunologiczne, tak i stwardnienie rozsiane aktywowane jest przez stan zapalny. Reakcja zapalna sprawia, że organizm niszczy swoją własną mielinę, mieszaną białek i fosfolipidów (klasa lipidów, które są głównym składnikiem wszystkich błon komórkowych), która tworzy białą izolującą osłonkę dookoła wielu włókien nerwowych. Ten autoimmunologiczny atak na mielinę czyni nerwy podatnymi na degenerację.

Istnieje związek pomiędzy mieliną a przeciwciałami glutenu. Pacjenci ze stwardnieniem rozsianym po usunięciu ze swojej diety glutenu i nabiału (zwłaszcza jeśli ich organizmy produkują przeciwciała na którekolwiek z nich) doświadczają widocznej poprawy. Z mojego doświadczenia wynika, że stwardnienie rozsiane reaguje dobrze na program holistycznego leczenia, który wiąże się ze zmianą nawyków żywieniowych, przywracaniem równowagi układowi hormonalnemu za pomocą bioidentycznych hormonów i korygowaniem niedoborów substancji odżywczych. Miałem pacjentów, u których po takim leczeniu następowała całkowita remisja choroby!



Dr David Brownstein – dyplom lekarza zdobył na Wayne State University w Detroit. Następnie praktykował medycynę holistyczną, a potem został członkiem wydziału swojej uczelni. Założył Center for Holistic Medicine, gdzie obecnie piastuje stanowisko dyrektora medycznego. Miał pod swoją opieką tysiące pacjentów i napisał kilkanaście książek o zdrowiu, które sprzedały się w ponad półmilionowym nakładzie.

Jak przekonuje, większość chorób bierze się z jelit, a cierpiącym na nie osobom i ich terapeutom taka przyczyna nawet nie przychodzi do głowy. Co, jeśli Ty również należysz do tej grupy? Jak długo będziesz lekceważyć niepokojące objawy i czy naprawdę warto zwlekać, aż dojdzie do nieodwracalnych zmian w Twoim organizmie?

Oto kilka objawów, które mogą być spowodowane przez zespół nieszczelnego jelita, czyli LGS:

- dolegliwości trawienne, refluks, zespół jelita drażliwego (IBS), choroba Leśniowskiego-Crohna,
- bóle stawów i mięśni, artretyzm,
- otyłość i alergie pokarmowe,
- bóle głowy, depresja, lęk, ADHD,
- swędzenie skóry, wysypki, egzema, trądzik, trądzik różowaty, łuszczyca.

W książce znajdziesz sprawdzony program, pozwalający usunąć zarówno objawy tych dolegliwości, jak i ich przyczynę.

Zdrowe jelita – zdrowe ciało!

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-65846-83-9



9 788365 846839