

# **MEDYCYNA FUNKCJONALNA TERAPIE PRZYSZŁOŚCI**



CHRIS KRESSER

# MEDYCYNA FUNKCJONALNA TERAPIE PRZYSZŁOŚCI

HOLISTYCZNE UZDRAWIANIE  
CHOROÓB PRZEWLEKŁYCH

Z przedmową lekarza medycyny Marka Hymana,  
dyrektora **CLEVELAND CLINIC CENTER FOR FUNCTIONAL MEDICINE**



REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Anetta Piechowska  
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska  
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej

Wydanie I  
Białystok 2019  
ISBN 978-83-8168-284-8

Tytuł oryginału: *UNCONVENTIONAL MEDICINE*  
*Join the Revolution to Reinvent Healthcare, Reverse*  
*Chronic Disease, and Create a Practice You Love*

Copyright © 2017 Chris Kresser  
All rights reserved

© Copyright for this 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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono 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.

**Vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

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

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

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

Przedmowa .....	7
-----------------	---

## **CZĘŚĆ PIERWSZA: OBIETNICA**

1. Historia Leo: wezwanie do podjęcia działań .....	15
2. Od plastra do prawdziwego uzdrowienia .....	23
3. Jeśli nie teraz, to kiedy? Jeśli nie ty, to kto? .....	39

## **CZĘŚĆ DRUGA: PROBLEM**

4. Choroby zakaźne: epidemia w zwolnionym tempie .....	43
5. Trzy powody, dla których amerykański system zdrowotny musi ponieść porażkę .....	57
6. Zapłata: W jaki sposób medycyna konwencjonalna wpływa na ośrodki zdrowia .....	81

## **CZĘŚĆ TRZECIA: ROZWIĄZANIE**

7. Nowy model: System Adapt .....	113
8. Zmiana paradygmatu: Medycyna funkcjonalna, czyli prawdziwe uzdrowienie .....	123
9. Dostosowanie: połączenie środowiska i genów .....	167
10. Leczenie dwudziestego pierwszego wieku: oparty na współpracy model praktyki lekarskiej .....	187
11. Dowody naukowe .....	217

## **CZĘŚĆ CZWARTA: WIZJA**

12. System Adapt w praktyce: cztery powszechne stany chorobowe .....	243
13. System Adapt w praktyce: perspektywa terapeuty .....	259
14. System Adapt w praktyce: perspektywa pacjenta .....	277

## **CZĘŚĆ PIĄTA: ZMIANA**

15. Przyszłość medycyny .....	293
16. Kolejny krok: Trzy działania na teraz .....	313
17. Źródła informacji dla lekarzy i pacjentów .....	319

Podziękowania .....	343
Bibliografia .....	345
O autorze .....	359

# PRZEDMOWA

LEKARZ MEDYCyny MARK HYMAN

*Czym jest choroba? W dawnych czasach ludzie myśleli, że schorzenia przypominają osoby lub rzeczy, które wnikają w ciało w tajemniczy sposób. Obecnie wiemy, że ta teoria okazuje się prawdziwa tylko w ograniczonej liczbie przypadków. (...) Konkludując, wszystkie rodzaje chorób są zaburzeniami funkcjonowania ciała. Dlatego też każda terapia powinna dążyć do przywrócenia naturalnego sposobu działania elementów organizmu ludzkiego. Właśnie to nazywam medycyną funkcjonalną.*

Lekarz medycyny Willoughby F. Wade

Główny lekarz szpitala w Birmingham w Anglii

Zdanie wygłoszone podczas wykładu na temat medycyny  
funkcjonalnej, 5 marca 1870 roku

Opublikowane 1 lipca 1871 roku w czasopiśmie naukowym

*The Lancet*

Kiedy ukończyłem uczelnię medyczną, myślałem, że wiem wszystko o procesie leczenia. Jeśli zetknąłem się z czymś, czego nie nauczono mnie na studiach, zaliczałem to do zjawisk nienaukowych bądź szkodliwych. Wierzyłem, że mogę pomóc wszystkim moim pacjentom, stosując techniki, które poznałem do tej pory. Potrafiłem pomóc ludziom dotkniętym ostrym atakiem choroby. Jednakże większość moich pacjentów mieszkających na wsi cierpiała na przewlekłe dolegliwości. Ich powstaniu można było wcześniej zapobiec. Czułem się tak, jakbym pracował dla przemysłu farmaceutycznego.

Po pewnym czasie zachorowałem na zespół chronicznego zmęczenia. Konwencjonalna medycyna okazała się zupełnie bezradna. Po konsultacji z doktorem Jeffreyem Blandem zdałem sobie sprawę, że istnieje inny sposób myślenia o chorobach – inny paradygmat oparty na postrzeganiu ciała jako zintegrowanego systemu. Jest to model leczenia wykorzystujący analizę podstawowych przyczyn dolegliwości. Rozmawiając z doktorem Blandem, myślałem: „Albo ten człowiek jest szalony, albo to, co mówi, jest prawdą”. Jeśli jego teorie są słuszne, aby odpowiednio zadbać o zdrowie moich pacjentów oraz własne, powinienem zbadać ten nowy model. Kiedy tego dokonałem, byłem w stanie samodzielnie wyleczyć się z zatrucia rtęcią, którego nabawiłem się podczas pobytu w Chinach. Zacząłem wykorzystywać nowo poznane metody lecząc zgłaszających się do mnie pacjentów. Wyniki były obiecujące. Obecnie, po dwudziestu latach praktyki zawodowej i dziesiątkach tysięcy wyleczonych osób, wiem, że jest to



przyszłość medycyny – opisywany model potrafi rozbudzić entuzjazm zarówno naukowców, jak i lekarzy. Jako dyrektor Cleveland Clinic Center for Functional Medicine zatrudniam ponad pięćdziesięciu pracowników i dysponuję powierzchnią liczącą tysiąc pięćset metrów kwadratowych. Zajmujemy się badaniami i edukacją, jak również organizujemy programy społeczne. Wielu ludzi rozczarowanych tradycyjną praktyką lekarską z ciekawością zerka w stronę Medycyny Funkcjonalnej. Jest to jedno z podejść, które Chris omawia szczegółowo w niniejszej książce.

Ten obiecujący model stanowi nową teoretyczną podstawę medycyny. Obejmuje ona nowoczesne spojrzenie na funkcjonowanie ciała ludzkiego rozumianego jako złożony ekosystem biologiczny posiadający zdolności adaptacyjne. To podejście dostarcza nam nowych narzędzi służących do interpretacji skomplikowanych objawów chorobowych. Dzięki nim wiemy dlaczego chorujemy i jak możemy wyleczyć nasze dolegliwości. Medycyna funkcjonalna pozwala lekarzowi całościowo spojrzeć na organizm ludzki. Nie powinien on koncentrować się wyłącznie na poszczególnych organach i symptomach towarzyszących chorobie – obiektem jego zainteresowań musi być cały system.

Medycyna funkcjonalna pozwala również wyjaśnić zagadkę połączeń zachodzącymi pomiędzy poszczególnymi układami ciała. Co więcej zajmuje się ona wpływem jaki wywiera na nasze ciało zarówno środowisko (dieta, styl życia, mikroorganizmy, alergen, toksyny środowiskowe i stres),

jak i genetyka (Loscalzo et al. 2007). Metody wykorzystywane przez ten model potrafią skutecznie i tanio zapobiegać, leczyć, a nawet cofać objawy przewlekłych schorzeń. Dzięki nowatorskiemu spojrzeniu na proces powstawania chorób możliwe jest opracowywanie modeli leczenia, które przywracają naturalną równowagę układów i sieci biologicznych.

Aby zobrazować klęskę obowiązującego paradygmatu medycznego oraz pokazać siłę medycyny funkcjonalnej zdolnej do wygrania walki z chorobami przewlekłymi, opiszę historię konkretnego pacjenta – cieszącego się dobrym zdrowiem pięćdziesięciosiedmioletniego mężczyzny, który planował wspiąć się na Kilimandżaro. Pacjent przyjmował piętnaście różnych leków przeznaczonych do leczenia zapalenia jelita grubego, astmy, łysienia plackowatego i nadciśnienia. Regularnie odwiedzał on gabinety internisty, gastroenterologa, pulmonologa i dermatologa. Specjaliści stawiali swoje diagnozy na podstawie powierzchniowych objawów (nie pytając o przyczyny) i wypisywali mężczyźnie odpowiednie ich zdaniem leki. Wszystkie jego „choroby” miały charakter zapalny. Jednakże żaden lekarz nie zadał sobie trudu zbadania systemowych przyczyn wystąpienia stanu zapalnego objawiającego się na wiele sposobów. Znajomość nazw wszystkich dolegliwości nie pomogła mężczyźnie zrozumieć źródłowych przyczyn niedomagania.

Kiedy biegły w tajnikach medycyny funkcjonalnej specjalista przyjrzał się przypadkowi chorego, doszedł do wniosku, że powodem wystąpienia wymienionych objawów jest stan

zapalny wywołany przez spożywanie glutenu. Dodatkowe badania potwierdziły diagnozę celiakii, której nikt z lekarzy nie potrafił wykryć przez ponad czterdzieści lat. Po sześciu miesiącach mężczyzna przestał przyjmować leki, schudł prawie dwanaście kilogramów, a praca jego jelit wróciła do normy. Objawy nadciśnienia i astmy uległy zanikowi. Co więcej włosy chorego zaczęły powoli odrastać. Artykuł zamieszczony w czasopiśmie *New England Journal of Medicine* (Farrell 2002) wymienia liczne dolegliwości, które może wywoływać celiakia. Należą do nich anemia, osteoporoza, zaburzenia funkcjonowania tarczycy, łuszczyca, schizofrenia oraz wiele chorób autoimmunologicznych. Z uwagi na to, że każde z tych schorzeń może pojawiać się w kontekście czynników innych niż gluten, w przypadku tego mężczyzny kluczowe okazało się zawężenie poszukiwań właściwej diagnozy. Jego materiał genetyczny zabraniał mu spożywania specyficznego białka, które mogło doprowadzić do pogorszenia stanu zdrowia. Inny pacjent cierpiący na te same dolegliwości może wymagać zupełnie innego leczenia.

Medycyna praktyczna jest w stanie spojrzeć na problem chorób w sposób szerszy i bardziej systemowy – właściwe leczenie powinno uwzględniać zdanie pacjenta, a także skupić się na przewidywaniu i prewencji (Snyderman i Langheier 2006). Powstaniu większości przypadków schorzeń przewlekłych można zapobiec lub odwrócić ich przebieg. Dokonamy tego dzięki zastosowaniu kompleksowego i zindywidualizowanego podejścia do genetyki, diety, odżywiania, środowi-

ska, stresu, wysiłku fizycznego i potrzeb psycho-duchowych przy wykorzystaniu najnowszych badań (ACPM 2009).

Jeśli wahasz się przed uczynieniem decydującego kroku zmieniającego bieg twojej kariery i praktyki, wiedz, że książka Chrisa Kressera *Medycyna niekonwencjonalna* rozbudzi twoją pasję leczenia chorych.

17 marca 2017

Lekarz medycyny Mark Hyman  
Prezes Instytutu Medycyny Funkcjonalnej  
Dyrektor Cleveland Clinic Center for Functional Medicine

**CZĘŚĆ PIERWSZA**

# **OBIETNICA**



## ROZDZIAŁ PIERWSZY

# HISTORIA LEO: WEZWANIE DO PODJĘCIA DZIAŁAŃ

Jakieś dwa lata temu rozmawiałem z matką leczonego przez mnie ośmioletniego chłopca – nazwijmy go Leo. Kiedy jego rodzice przyszli do mojego gabinetu po raz pierwszy, byli zrozpaczeni i zdesperowani. Powiedzieli mi, że Leo kilka razy dziennie miewał ataki złości, których powody były zupełnie błahe. Chłopiec tarzał się po podłodze, płakał i krzyczał wniebogłosy. Napady pojawiały się przy czynnościach tak niepozornych, jak próba założenia butów przed wyjściem z domu, w rezultacie nieodpowiedniej metody krojenia chleba lub poplamienia jednej z jego ulubionych koszulek.

Leo jadł tylko kilka produktów spożywczych, z których zdecydowana większość należała do żywności przetworzonej, takiej jak krakersy, wafle i chleb. Rodzice chłopca martwili się niedoborem składników odżywczych oraz długookresowymi skutkami ograniczonej diety. Jednak za każdym razem, gdy próbowali zachęcać syna do spróbowania nowych potraw, dziecko wpadało w szał. Oboje byli całkowicie wyczerpani opisywaną sytuacją i nie byli w stanie walczyć z synem przy każdym posiłku.

Leo był również niezwykle uczulony w kwestii narzuconych przez siebie zasad oraz gwałtownie reagował na zmiany zachodzące w jego otoczeniu. Wszystko musiało być w porządku. Jeśli coś w jego pokoju leżało nie na swoim miejscu (przykładowo, zabawki nie były uszeregowane w odpowiedniej kolejności) lub szkolne ławki nie były poustawiane w sposób idealny, chłopiec wpadał w szał. Z tego powodu matka Leo często musiała wcześniej odbierać go ze szkoły. To samo dotyczyło nowego otoczenia – utrudniało to rodzinie pozostawianie z dala od domu na dłużej niż kilka godzin. Oznaczało to rezygnację z dalszych podróży i wyjazdów wakacyjnych.

Przypadek konsultowany był z kilkoma lokalnymi lekarzami. Początkową diagnozą był autyzm. Jednak po jakimś czasie specjaliści doszli do wniosku, że problemem była nadwrażliwość na bodźce i zaburzenia obsesyjno-kompulsywne.

Z początku rodzice chłopca cieszyli się z identyfikacji choroby. Wkrótce jednak zdali sobie sprawę, że diagnozy te nie były niczym więcej, jak tylko nazwą kojarzoną z objawami



doświadczanymi przez Leo. Kiedy pytali lekarzy o metody leczenia nękającej ich syna dolegliwości, w odpowiedzi słyszeli oni słowo „leki”.

Rodzice chłopca nie byli zachwyceni pomysłem poddania Leo terapii farmakologicznej. Jednak widok cierpiącego syna sprawił, że w końcu ulegli namowom lekarzy. Jeden ze specjalistów polecił rodzinie wypróbowanie leku o nazwie Adderall. Pod wpływem stosowania tego środka zachowanie Leo uległo nieznacznej poprawie. Niestety chłopiec zaczął cierpieć na uciążliwe zaparcia, problemy ze snem, bóle głowy i brzucha. W rezultacie lekarz zalecił zmianę leku na metylofenidat, co nie przyniosło żadnej widocznej poprawy.

Następnie specjaliści zaproponowali zastosowanie selektywnych inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI), które sprawdzają się w leczeniu zaburzeń przetwarzania sensorycznego. Tak jak poprzednim razem, zachowanie Leo zmieniło się tylko w nieznacznym stopniu. Jednak w porównaniu do Adderallu i metylofenidatu, organizm chłopca lepiej reagował na przepisany środek. Po pewnym czasie matka dziecka zaczęła przeglądać informacje dotyczące potencjalnych zagrożeń wynikających ze stosowania SSRI przez dzieci i młodzież, co wprawiło ją w zaniepokojenie.

Przez cały ten czas żaden ze specjalistów, z którymi konsultowała się rodzina, nie pomyślał nawet o wykazaniu przyczyn wystąpienia dolegliwości chłopca. Nikt nie starał się wyjść poza schemat oznaczający dożywotnie stosowanie stymulatorów lub leków przeciwdepresyjnych. Nie jest to wcale sytuacja

wyjątkowa – tak wygląda norma. Większość praktykujących lekarzy (oraz szukających porady pacjentów) nie zdaje sobie sprawy z tego, że zaburzenia psychiczne i behawioralne mogą powstawać pod wpływem dolegliwości fizjologicznych.

## **Zwrot w stronę nowego podejścia**

Na szczęście jeden ze znajomych matki Leo przeczytał na moim blogu kilka artykułów na temat „osi jelitowo-mózgowej” oraz związku zachodzącego pomiędzy stanem zapalnym i zaburzeniami psychicznymi. Osoba ta skontaktowała się z rodzicami chłopca, którzy pod wpływem lektury umówili się ze mną na konsultację.

Co prawda podczas naszego pierwszego spotkania opiekunowie Leo podeszli do moich wywodów z odrobiną sceptycyzmu, ale po tym, jak opisałem naukowe podstawy stosowanych przez mnie metod oraz podzieliłem się z nimi historiami innych pacjentów, zdecydowali się na rozpoczęcie terapii. Na początku przeprowadziłem kompletny zestaw testów stwierdzających istnienie niedoborów składników odżywczych, zaburzeń pracy przewodu pokarmowego i nadwrażliwości na konkretne produkty żywnościowe, a także określających poziom cukru we krwi i obecność metali ciężkich.

Jak można się było spodziewać, ich wyniki były niepokojące. Leo cierpiał na zakłócenia mikrobiomu jelitowego. Oznacza to, że liczba zamieszkujących jego przewód pokar-

mowy dobroczynnych bakterii była zbyt niska, za to mikroorganizmy chorobotwórcze rozwijały się w najlepsze. Co więcej organizm chłopca wykazywał nietolerancję na gluten z podejrzeniem celiakii. Dodatkowo nie powinien on spożywać ryżu, gryki i kukurydzy, które były głównymi składnikami tostów jedzonych przez niego codziennie na obiad. Leo wykazywał niedobory kilku mikroelementów, takich jak witamina B<sub>12</sub>, kwas foliowy, żelazo i witamina D, jak również nadmiar arsenu – metalu ciężkiego o toksycznych właściwościach. Chłopiec pił jedynie wodę i mleko ryżowe. Co ciekawe, ten produkt jest jednym z najważniejszych źródeł arsenu.

Kiedy udało się ustalić wymienione kwestie, rozpoczęliśmy terapię. Po dwóch tygodniach rodzice Leo zauważyli znaczącą poprawę zachowania syna. Dziecko rzadziej doświadczało napadów szału, a przeszkadzające mu do tej pory elementy otoczenia nie wprawiały go w zły nastrój.

Sześć tygodni później mama Leo odebrała telefon ze szkoły. Nauczycielka chłopca zapytała ją wprost: „Kim jest to dziecko, które wysyłasz codziennie do szkoły? Nie widzę w nim dawnego Leo”. Podobnie jak rodzice, jeszcze parę tygodni temu wychowawczyni chłopca miała duże problemy z przywołaniem dziecka do porządku. Obecnie była ona zdumiona diametralną przemianą jego zachowania. Był on o wiele bardziej zrelaksowany, co miało duże znaczenie dla osób przebywających w jego otoczeniu.

Trzy miesiące po rozpoczęciu leczenia ponownie spotkałem się z mamą Leo. Właśnie otrzymaliśmy rezultaty dalszych

badań, z których wynikało, że wiele początkowych problemów – takich jak zakłócony mikrobiom jelitowy i niedobory składników odżywczych – zostało rozwiązanych. Według mamy Leo, chłopiec nie przypominał siebie sprzed rozpoczęcia kuracji. Rodzicom trudno było uwierzyć w zmiany, które zaszły w przeciągu ostatnich trzech miesięcy.

Dieta Leo uległa znacznemu wzbogaceniu. Chłopiec zaczął spożywać jedzenie, którym kilka miesięcy wcześniej rzuciłby o ścianę. Co więcej, był on bardziej czuły, ugodowy i odporny na zmiany otoczenia. Dziecka nie niepokoiły już sytuacje, które wyzwalaly w nim wcześniej niekończące się napady szału.

Pod koniec naszego spotkania mama Leo powiedziała coś, co zapamiętałem na długo. Zapytała: „Dlaczego więcej lekarzy nie stosuje tego podejścia? Wiele dzieci cierpi na podobne objawy co Leo. Ich rodzice i opiekujący się nimi specjaliści nie zdają sobie sprawy z kwestii przez nas poruszanych”.

Właśnie to pytanie zainspirowało mnie do napisania niniejszej książki oraz poświęcenia życia na doskonalenie wiedzy ludzi zainteresowanych nowym podejściem do leczenia.

## **Pytanie skierowane do ciebie oraz szansa**

Pytanie wyrażone przez mamę Leo może być również olbrzymią szansą dla ciebie. Jeśli zdecydujesz się z niej skorzystać, będziesz w stanie pomóc milionom cierpiących ludzi, którym konwencjonalna medycyna nie ma już nic do zaoferowania.

Co więcej, wsłuchując się w wołania chorych przyczynisz się do zmiany spojrzenia na problem schorzeń i tłumienia objawów za pomocą leków, a także zaczniesz praktykować medycynę szukającą „przyczyny źródłowej”. Dzięki nowemu podejściu przyczynisz się do zwalczenia epidemii chorób przewlekłych, która doprowadza do śmierci olbrzymiej liczby osób.

Nie mam żadnych wątpliwości, że opisywane przeze mnie metody są przyszłością medycyny. Pracownicy Cleveland Clinic byli tego naocznymi świadkami. Właśnie dlatego stworzyli oni nowy ośrodek Medycyny Funkcjonalnej, który może pochwalić się sześciomiesięczną listą oczekujących. Miliony ludzi na całym świecie wygrały walkę z chorobami przewlekłymi, takimi jak zespół jelita drażliwego i zapalenie reumatoidalne, przy pomocy diety i stylu życia naszych przodków (o czym szczegółowo piszę w kolejnych rozdziałach niniejszej książki).

Pytanie skierowane do *ciebie* brzmi: czy będziesz częścią rewolucji? Czy przyłączysz się do ruchu, który dąży do diametralnej zmiany podejścia do opieki zdrowotnej? Czy chcesz dać cierpiącym ludziom szansę na wyzdrowienie i spełnienie marzeń? Czy będziesz gotowy na wizytę pacjenta takiego jak Leo?

Mam nadzieję, że twoja odpowiedź brzmi „tak”.