

Walter Last

# Jak wyleczyć się z astmy

Przełożył  
Michał Fiejtek



## SERIA „UZDRÓW SIĘ SAM”

*Jak wyleczyć się z astmy* stanowi część serii „Uzdrow się sam” zawierającej porady do samodzielnego stosowania. Treść niniejszej książki jest ściśle związana z pierwszą częścią serii zatytułowaną *Proste metody przywracania zdrowia*. Ten prosty poradnik składa się z dziesięciu kroków, które są podstawą do skutecznego wyleczenia się z choroby i odzyskania pełnego zdrowia.

Pozostałe książki tej serii oprócz wyżej wymienionych to *Jak wyleczyć się z cukrzycy*, *Jak wyleczyć się z raka*, *Jak wyleczyć się z artretyzmu*, *Jak wyleczyć się z nadwagi* i *Jak wyleczyć się z drożdżaków*. Kupić je można w księgarni internetowej wydawcy zamieszczonej pod adresem <http://www.nexus.media.pl/ksiegaqc/>.

## SPIS TREŚCI

Wstęp: Możesz pokonać astmę .....	11
Rozdział 1: Podstawowe dane na temat astmy .....	13
Rozdział 2: Czynniki wywołujące ataki astmy lub oddziałujące na nią .....	21
Rozdział 3: Krowie mleko i laktoza .....	29
Rozdział 4: Antybiotyki i stres .....	37
Rozdział 5: Co można zrobić .....	45
Rozdział 6: Dieta przeciwastmatyczna .....	55
Rozdział 7: Oczyszczanie jelit .....	65
Rozdział 8: Terapia antybakteryjna .....	73
Rozdział 9: Dodatkowe środki .....	83
Rozdział 10: Inne choroby płuc i problemy z oddychaniem .....	97
Podsumowanie .....	103
Załącznik .....	105
Skorowidz .....	107

## Rozdział 4

# Antybiotyki i stres

### SYNDROM ANTYBIOTYKOWY

**P**ewien artykuł przedstawiony ostatnio przez Grupę ds. Badań nad Astmą z Wellington dowodzi, że leczenie antybiotykami, szczególnie w pierwszym roku życia, grozi czterokrotnie większym ryzykiem zachorowania na astmę. Ponadto dzieci, którym podawano we wczesnym okresie życia antybiotyki o szerokim spektrum działania, zabijające różne rodzaje bakterii, były 8,9 razy bardziej narażone na wystąpienie u nich astmy (*New Scientist*, 30 września 2003 roku).<sup>1</sup>

Antybiotyki są w rzeczy samej jedną z głównych przyczyn astmy, a nie tylko czynnikiem wywołującym ataki tej choroby. Antybiotyki zabijają bowiem zdrowe bakterie jelitowe chroniące nas normalnie przed drobnoustrojami chorobotwórczymi przedostającymi się do krwi przez ściany jelit. Wskutek tego drożdżaki *Candida* i inne grzyby oraz mikroorganizmy

---

1. Alison Motluk, „Baby study links antibiotics to asthma” („Badanie małych dzieci pokazuje istnienie związku między antybiotykami i astmą”), *New Scientist*, 30 września 2003, <http://www.newscientist.com/article/dn4212-baby-study-links-antibiotics-to-asthma.html#.VAxEkfu8C8U>.

mogą się swobodnie rozprzestrzeniać. Produkty ich rozkładu, zwane endotoksynami, przedostają się do krwiobiegu, powodując reakcje autoimmunologiczne.

W takim stanie *Candida* zaczyna stopniowo wrastać za pomocą długich korzeni w ściany jelit, poważnie je naruszając. To umożliwia przedostawanie się częściowo strawionych białek do krwi i wywoływanie reakcji alergicznych na różne pokarmy i związki chemiczne. W wyniku tego dochodzi do nadczynności układu odpornościowego, który ulega przeciążeniu. To skutkuje stanem zapalnym obejmującym cały organizm, ponieważ nadwyrężone nadnercza tracą zdolność do wytwarzania dostatecznej ilości hormonów przeciwzapalnych.

Gdy mamy problemy z grzybicą, grzyby zwykle pojawiają się na naszej skórze i błonach śluzowych w takich miejscach, jak jama ustna, pochwa oraz zewnętrzna powłoka płuc i dróg oddechowych. Podczas gdy ogólna nadwrażliwość i stan zapalny zwiększa wrażliwość astmatyków na różne rodzaje wdychanych czynników drażniących, są oni szczególnie podatni na wdychane pleśnie.

## Badania kliniczne

Niedawno opublikowany artykuł<sup>2</sup> potwierdza sposób, w jaki antybiotyki powodują astmę.

Jeden z naukowców zauważa: „Nasze badania wskazują, że mikroflora pokrywająca ściany układu pokarmowego stanowi

---

2. Mairi C. Noverr, Nicole R. Falkowski, Rod A. McDonald, Andrew N. McKenzie, Gary B. Huffnagle, „Development of Allergic Airway Disease in Mice following Antibiotic Therapy and Fungal Microbiota Increase: Role of Host Genetics, Antigen, and Interleukin-13” („Rozwój alergicznej choroby układu oddechowego u myszy po leczeniu antybiotykami i wzroście populacji grzybów – rola genetyki gospodarza, antygeny i interleukiny-13”), *Infection & Immunity*, vol. 73, nr 1, styczeń 2005, ss. 30–38.

„główny czynnik odpowiadający za zdolność układu odpornościowego do ignorowania wdychanych alergenów. Wystarczy zmienić bakterie jelitowe, aby zaburzyć równowagę układu odpornościowego pomiędzy tolerancją a wrażliwością”.

I dalej: „...odkryliśmy, że różnice dotyczące kodu genetycznego organizmu i rodzaju alergenu nie mają znaczenia. Reakcje immunologiczne są dosłownie identyczne”. Naukowiec doszedł do wniosku, że zmiana składu mikroflory jelitowej prowadzi do choroby dróg oddechowych. Badacze podejrzewają, iż zmiany bakterii jelitowych spowodowane powszechnym zażywaniem antybiotyków i współczesną dietą bogatą w tłuszcze i cukry, a ubogą w błonnik, mogą być przyczyną znacznego wzrostu zachorowań na astmę i alergie w zachodnich krajach w ostatnich 40 latach.

Ostatnie badania wykazały, że przyjmowanie środków przeciwcierpniczych zmniejsza o 75 procent ryzyko hospitalizacji u chorych cierpiących na ostrą postać astmy (www.scotsman.com, News, 16 czerwca 2005 roku).

Antybiotyki i drożdżaki *Candida* mogą też wyjaśniać niedawne odkrycie, dlaczego u biologicznych dzieci (nie adoptowanych) matek z depresją, stanami lękowymi i atakami paniki bardzo często występowała astma i różne problemy alergiczne.

Dla przykładu chorych było 67 procent dzieci, gdy matka cierpiała na ciężką depresję, i 46 procent, gdy matka miała ataki paniki.

Powszechnie wiadomo, że *Candida* powoduje depresję oraz inne zaburzenia psychiczne i emocjonalne. Dzieci mają kontakt z bakteriami jelitowymi matki podczas przechodzenia przez kanał rodny oraz podczas karmienia piersią. Jeśli matka ma drożdżaki *Candida*, dziecko zaraża się nimi w trakcie tej kluczowej fazy.

## MIKOPLAZMA

Mikoplazmy pozostają w ścisłym związku z dysbiozą i syndromem antybiotykowym. Są to organizmy polimorficzne pozbawione ścian komórkowych. Ich „polimorficzność” przejawia się w tym, że mogą w zależności od stanu zdrowia swojego żywiciela zmieniać swój kształt, przeobrażając się z białkowych skupisk w wirusy, bakterie i ostatecznie w grzyby.

Kilku niezależnych badaczy wykazało, że mikoplazmy są główną lub jedną z głównych przyczyn wielu przewlekłych chorób, w tym nowotworów, artretyzmu i chorób reumatycznych, chorób autoimmunologicznych i astmy. W przypadku rozmaitych chorób zwyrodnieniowych rozwijają się one w ziarniaki oraz w wyższe formy bakteryjne, a na końcu w grzyby.

U każdego człowieka znajduje się trochę mikoplazm powstających w wyniku rozpadu tkanek ciała, które zaczynają się rozmnażać wraz z pogarszaniem się stanu zdrowia i spadkiem sił witalnych.

Oslabiając układ odpornościowy i przemianę materii, mikoplazmy przygotowują grunt do rozwoju chorób zwyrodnieniowych. Uwalniane przez nie toksyny mogą także zaburzać łańcuch oddechowy i upośledzać wydajność metabolizmu przez nadprodukcję kwasu mlekowego. To prowadzi do ogólnej nadkwaśności, niedoboru składników mineralnych, nadwrażliwości, stanów zapalnych i bólu.

Dwa główne czynniki, które w znaczącym stopniu przyczyniają się do rozwoju mikoplazm, to martwe zęby i przerost szkodliwych mikroorganizmów w jelitach. Martwe zęby i otaczające je kości szczęki mogą stać się wylęgarnią szkodliwych mikroorganizmów uwalniających do krwiobiegu stały strumień toksyn.

W jednym badaniu 31 z 55 pacjentów z przewlekłą astmą miało też infekcję dróg oddechowych niskiego stopnia

spowodowaną przez *Mycoplasma pneumoniae* bądź chlamydie. Podawano im przez sześć tygodni odpowiednie środki przeciwbakteryjne i w tym czasie nastąpiła u nich znacząca poprawa funkcjonowania płuc.

Zgodnie z ustaleniami naukowców astmatycy zakażeni mikoplazmami mają sześć razy więcej komórek tucznych niż pacjenci bez infekcji. Komórki tuczne mają związek z alergiami. U myszy zarażonych mikoplazmami pojawiała się nadczynność i stan zapalny dróg oddechowych.

Medycyna konwencjonalna uznaje mikoplazmy, podobnie jak *Candidę*, za stosunkowo nieszkodliwy efekt uboczny innych, poważniejszych infekcji. Jednak liczne dowody kliniczne i mikrobiologiczne pokazują, że same mikoplazmy mogą wywoływać szereg chorób, nawet pod nieobecność innych czynników zakaźnych. Ich wyeliminowanie z organizmu wymaga w pełni sprawnego układu odpornościowego, a także długotrwałej terapii antybakteryjnej.

## CZYNNIK STRESU

Istnieją przesłanki, że astmatycy są wrażliwi na stres lub są nań mało odporni. Nadnercza i wytwarzane przez nie hormony mają związek głównie z naszą reakcją na stres.

Stres może być korzystny, jeśli jest związany z wydarzeniami, w których bierzemy dobrowolny udział, albo trwa przez krótki czas, po którym następuje odpoczynek i dojście do siebie. Negatywne skutki wywiera nadmiernie długi, poważny lub przewlekły stres.

Typowym przykładem poważnego stresu jest sytuacja, kiedy nowo narodzone dziecko zostaje pozbawione przez ponad kilka minut towarzystwa swojej matki.

Przykładem połączenia poważnego i nadmiernie długiego stresu jest z kolei sytuacja, kiedy nowo narodzone dziecko jest



trzymane z dala od swojej matki przez kilka dni lub tygodni i poddawane procedurom medycznym.

Typowym przykładem przewlekłego stresu jest natomiast sytuacja, kiedy dziecko nie jest karmione mlekiem matki, ale innym, na które jest uczulone. To uruchamia ciąg zdarzeń, które prowadzą bezpośrednio do astmy i innych przewlekłych chorób zwyrodnieniowych.

W roku 1936 Hans Selye, kanadyjski profesor medycyny i chirurgii eksperymentalnej, odkrył „mechanizm alergii-stres”, który opisał w swojej pionierskiej książce *The Stress of Life (Stres życia)*<sup>3</sup>. Lekarze do dziś nie pojęli znaczenia jego fundamentalnego odkrycia, które wyjaśnia naturę chorób w naszym społeczeństwie – pewnie dlatego, że nie jest to zbyt dochodowe. W świetle jego koncepcji wiadomo teraz, co należy robić, aby uzdrowić swój organizm.

Najpierw jakiś czynnik środowiskowy, taki jak niewłaściwy pokarm lub stres emocjonalny, powoduje „reakcję alarmową”. Potem nadnercza wydzielają hormony prozapalne i adrenalinę i układ nerwowy jest nadmiernie pobudzany. To może skutkować ostrymi reakcjami alergicznymi lub ogólnym stanem zapalnym, nadpobudliwością, kołataniem serca, stanami lękowymi, egzemą, podatnością na przeziębienia i inne infekcje, zdenerwowaniem, słabym trawieniem i dolegliwościami żołądkowymi.

Zwykle ta reakcja alarmowa zachodzi we wczesnym dzieciństwie, kiedy po raz pierwszy spożywamy pszenicę lub krowie mleko, jaja, kukurydzę lub mleko sojowe, a potem przybiera postać ukrytych alergii z niewielkimi objawami trwającymi przez dziesięciolecia.

---

3. Hans Selye, *The Stress of Life (Stres życia)*, McGraw-Hill, Nowy Jork, 1956.

Jeśli prawie codziennie jemy te same pokarmy stwarzające problemy albo ciągle dokuczają nam stresujące wspomnienia lub stany, to stres staje się permanentny i organizm przystosowuje się do niego poprzez wydzielanie przeciwzapalnych hormonów. Objawy reakcji alarmowej wraz ze skłonnościami do stanów zapalnych zanikają. Jest to „faza oporu”, stan przystosowania się organizmu, któremu towarzyszy ukryta bądź zamaskowana alergia.

Jednak zdolność nadnerczy do wytwarzania dostatecznej ilości hormonów przeciwzapalnych w końcu się wyczerpuje i wtedy wkraczamy w „fazę wyczerpania”. Wówczas organizm przyzwyczaja się w sposób patologiczny do alergenów i emocjonalnego stresu, reagując ogólnoustrojowym przewlekłym stanem zapalnym. Taki stan rzeczy może prowadzić do astmy, artretyzmu, raka, choroby serca i wielu innych powszechnych w naszym społeczeństwie chorób. Ostatecznie nawet ten przewlekły stan zapalny zanika i wtedy jesteśmy już w podeszłym wieku, zgrzybiali, cherlawi i cierpiący na choroby zwyrodnieniowe.

Ten opis przedstawia normalny przebieg „mechanizmu alergia-stres” na przestrzeni całego naszego życia. Jeśli nasi rodzice sami mieli słabe nadnercza w momencie naszego poczęcia albo przeżyliśmy poważny i nadmiernie długi stres tuż po urodzeniu, wówczas nasze nadnercza ulegają poważnemu osłabieniu już we wczesnym dzieciństwie.

W takim wypadku już w początkowym etapie naszego życia może się u nas rozwinąć przewlekła choroba. Może to być artretyzm, astma, cukrzyca lub jakiś rodzaj nowotworu. To, która z tych chorób może się u nas pojawić, zależy od uwarunkowań genetycznych, jak również czynników środowiskowych i emocjonalnych.

Strach ma bezpośredni związek z pracą naszego serca, jak również z naszym oddychaniem. Na początku możemy

wstrzymywać oddech, a później oddychać za szybko i mieć kołatanie serca.

W moim przekonaniu wszystko, co zakłóca nawiązanie prawidłowej więzi między nowo narodzonym dzieckiem i matką, może wywoływać u dorastającego dziecka permanentny podświadomy strach.

Uważam, że główną przyczyną astmy jest strach przed porzuceniem lub opuszczeniem, który pozostaje w podświadomości przez całe życie, gdy nowo narodzone dziecko jest odbierane matce i trzymane przez dłuższy czas w szpitalu.

Ten podświadomy strach osłabia nadnercza i wpływa niekorzystnie na płuca. Jest to powód, dla którego syndrom antybiotykowy, reakcje alergiczne i kwas śluzowy prowadzą u tych osób raczej do problemów z oddychaniem niż do zaburzeń trawiennych lub nerwowych albo do zapalenia zatok i infekcji gardła, jak u innych ludzi.

Naukowcy w Stanach Zjednoczonych i Niemczech odkryli wyraźny związek między astmą i chorobami umysłowymi. Nawet ludzie cierpiący na łżejsze formy astmy są bardziej podatni na stany lękowe i inne zaburzenia psychiczne.

Chorzy cierpiący na ostrą postać astmy są nawet pięć razy bardziej od innych narażeni na różne problemy psychiczne, wliczając w to stany lękowe, ataki paniki i ogromną nieśmiałość. Nawet przy łagodniejszych formach astmy cierpieli 2,5 razy częściej na zaburzenia psychiczne (*The World Today*, 2 grudnia 2003).