

Walter Last

Jak wyleczyć się z artretyzmu

Przełożył
Mateusz Szemiot



SERIA „UZDRÓW SIĘ SAM”

Jak wyleczyć się z artretyzmu 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 astmy*, *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 artretyzm	11
Rozdział 1: Podstawowe dane na temat artretyzmu	13
Rozdział 2: Bakteryjne przyczyny artretyzmu	21
Rozdział 3: Artretyzm a odżywianie	29
Rozdział 4: Składniki odżywcze i środki lecznicze	39
Rozdział 5: Inne czynniki	53
Rozdział 6: Oczyszczanie i higiena jelit	61
Rozdział 7: Terapia antybakteryjna	73
Rozdział 8: Dieta dla artretyków	83
Rozdział 9: Dodatkowe terapie	97
Rozdział 10: Holistyczny program przeciwartretyczny	113
Załącznik	119
Skorowidz	121

Rozdział 3

Artretyzm a odżywianie

Artretyzm jest czasami określany jako „choroba gotowanej żywności”. Spożywanie dużej ilości gotowanego, słodkiego i tłustego jedzenia jest typowym czynnikiem rozwoju tej choroby. Alternatywnie może występować niezdolność do trawienia słodkich i tłustych pokarmów. Innymi głównymi przyczynami są częste uczulenia pokarmowe oraz niedobory żywieniowe wynikające z niezdrowej flory bakteryjnej w jelitach.

Reumatoidalne zapalenie stawów jest szczególnie mocno związane z alergiami pokarmowymi. Stan większości pacjentów ulega znacznej poprawie, gdy zaczynają przestrzegać postu lub ścisłej diety eliminującej pokarmy, na które są uczuleni. Przetwory z krowiego mleka, produkty pszenne i gluten to najczęstszy winowajcy, ale zwykle istnieje cały szereg pokarmów, które nasilają objawy u wielu ludzi.

NIEWŁAŚCIWA ŻYWNOSĆ

Gluten ma skłonność do uszkodzania ścian jelit poprzez ich podrażnianie i tworzenie stanu zapalnego w ich błonie śluzowej. Osłabia także zdolność przyswajania kosmków jelitowych

w jelicie cienkim, przyczyniając się do zaburzeń wchłaniania. Wiele osób jest bardzo wrażliwych na gluten oraz cierpi na różne formy celiakii związanej z powstawaniem śluzu, stanów zapalnych i alergii.

W zasadzie wszyscy miewają okresowo powyższe objawy w trakcie trawienia glutenu, który zwiększa przepuszczalność częściowo strawionych białek przez ściany jelita.

To znacząco zwiększa ryzyko wystąpienia uczulenia pokarmowego. Typowymi zbożami glutenowymi są pszenica, żyto, jęczmień i owies. Gluten jest także dodawany zwyczajowo do wielu przetworzonych produktów spożywczych.

Gdy chorujesz na zapalenie stawów, całkowicie unikaj produktów zawierających gluten i uważaj na nie w późniejszym czasie. W poprzednich wiekach gluten stanowił mniejszy problem, ponieważ z jednej strony jego zawartość w zbożach była o wiele niższa niż obecnie, a z drugiej był on w większości wstępnie rozkładany przez enzymy w trakcie właściwego pieczenia na zakwasie. Dlatego jeśli chcesz wprowadzić ponownie do swojej diety produkty zawierające gluten po uwolnieniu się od artretyzmu, nadal unikaj lub ograniczaj pszenicę i preferuj chleb żytni lub orkiszowy na zakwasie.

Aspiryna i inne powszechnie stosowane leki przeciwbólowe mają podobne działanie do glutenu – ściany jelit przestają skutecznie blokować szkodliwe częściowo strawione składniki odżywcze, a w dłuższej perspektywie często następuje pogorszenie objawów. Podobna sytuacja występuje w przypadku spożywania kwasów owocowych lub słodkich pokarmów. Wówczas niewydolny metabolizm tylko częściowo przekształca słodkie jedzenie w energię, a z reszty powstaje kwas mlekowy. Z kolei kwasy uwalniają histaminę, która wywołuje obrzęk i silne reakcje zapalne. To dlatego stany zapalne ulegają pogorszeniu w wyniku spożywania kwasów owocowych

lub zakwaszającej żywności. Odwrotnie ma się rzecz, gdy spożywa się alkalizującą żywność, głównie warzywa, zneutralizowane kwasy owocowe i inne pokarmy bogate w minerały.

Inną grupę pokarmów zwiększającą alergiczne stany zapalne i wrażliwość na ból tworzą wielonienasycone oleje roślinne o wysokiej zawartości kwasu linolowego, głównego kwasu tłuszczowego omega-6. Kwas linolowy jest przekształcany w kwas arachidonowy (obecny także w mięsie), a następnie w grupę hormonów tkankowych zwanych prostaglandynami, które działają prozapalnie.

Nieorganiczne żelazo w suplementach oraz w wodzie (w postaci brązowego osadu) również może wywoływać stany zapalne ze względu na zwiększone wytwarzanie wolnych rodników.

Przeciwnie działające, zmniejszające wrażliwość na ból i stany zapalne, ma grupa olejów zawierających tak zwane kwasy tłuszczowe omega-3. Występują one przede wszystkim w oleju lnianym i rybnym oraz tworzą prostaglandyny o właściwościach przeciwzapalnych. Olej lniany zawiera 50–60 procent kwasu linolenowego (omega-3) oraz 15–25 procent kwasu linolowego.

Chociaż niewłaściwe odżywianie jest częstą przyczyną reumatoidalnego zapalenia stawów, to w grę mogą wchodzić także alergie na substancje wziewne, takie jak gaz z piecyków gazowych lub urządzeń grzewczych, spaliny samochodowe, dym papierosowy, opary rozpuszczalników, perfumy, trucizna na mole albo inne silnie bądź intensywnie pachnące substancje obecne w domu lub w miejscu pracy. Nawet pasta do zębów, kosmetyki, detergenty w zmywarce, sztuczna odzież (szczególnie nylon) bądź jakiegokolwiek inne środowiskowe, rolnicze lub spożywcze związki chemiczne mogą przyczyniać się do rozwoju choroby.

Wszystkie czynniki powodujące lub wpływające na powstawanie reumatoidalnego zapalenia stawów mogą także przyczyniać się do rozwoju choroby zwyrodnieniowej stawów. Obserwując jej początkowe stadium, można zauważyć, że ewidentnie odgrywa w nim rolę jeszcze inny negatywny czynnik, który przybiera na sile wraz z upływem czasu. Jak się później okaże, nie chodzi o sam wiek, który także może być problemem, ale o pogarszający się stan zdrowia większości starzejących się ludzi, co robi istotną różnicę.

Aby utrzymać prawidłową strukturę stawów, należy je dobrze odżywiać. W celu utrzymywania i regeneracji błony śluzowej tkanki chrzęstnej stawów oraz błony maziowej i otaczających je płynów potrzeba odpowiednio dużo witamin, minerałów i innych składników odżywczych. Większość osób będących na „normalnej” mieszanej diecie cierpi na mniejszy lub większy niedobór przynajmniej jednego z kluczowych składników odżywczych, co z czasem prowadzi do stopniowego pogarszania się stanu stawów, szczególnie tych, które są często używane, a którym nie dostarcza się właściwej ilości składników odżywczych.

Zazwyczaj dotyczy to stawów nośnych u osób z nadwagą oraz stawów z dawnymi urazami lub stawów, które są osadzone w permanentnie skurczonych lub spastycznych mięśniach z powodu nierozładowanych napięć i emocji.

Dowody naukowe

Przeprowadzono różne badania pokazujące wpływ problemów alergicznych na powstawanie reumatoidalnego zapalenia stawów. Podczas jednego z nich u wszystkich 45 pacjentów poszczających na wodzie przez 7 dni nastąpiła znaczna poprawa w zakresie wszystkich siedmiu obiektywnych i subiektywnych wskaźników chorobowych. Podobny wynik uzyskał też

inny badacz, tym razem na grupie 25 pacjentów. Późniejsze próby spożywania niewłaściwej żywności powodowały silne reakcje połączone z gwałtownym pogorszeniem się ich stanu.

Reakcje u ludzi występują głównie na ciężkostrawne jedzenie (tzw. pokarmy problemowe). W Australii są to przede wszystkim pszenica i inne zboża glutenowe, przetwory z krowiego mleka i laktoza oraz mięso i słodkie pokarmy, z kolei w USA często występuje jeszcze alergia na kukurydzę i produkty sojowe. Jednak decydującym czynnikiem są indywidualne nawyki żywieniowe danej osoby. Pokarmy, od których jesteśmy uzależnieni i które lubimy jeść codziennie, powodują przeważnie najwięcej problemów.

Kolejne badanie obejmowało 6 pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów, którzy doświadczyli remisji objawów chorobowych, kiedy przeszli na niskokaloryczną dietę beztłuszczową, będącą w istocie oczyszczaniem organizmu. Kiedy po 7 tygodniach zaczęli ponownie spożywać tłuszcze zwierzęce lub roślinne, wszyscy w ciągu 72 godzin odczuli nawrót reakcji. Kurczak, ser, olej szafranowy, wołowina lub olej kokosowy – wszystkie te produkty wywołały stany zapalne w ich stawach.

Artretyzm często powodują warzywa z rodziny psiankowatych. Należą do nich ziemniaki, pomidory, bakłażany i papryka. W ciągu 7-letnich badań z udziałem 5000 artretyków unikających roślin z rodziny psiankowatych ponad 70 procent z nich odnotowało stopniową poprawę zdrowia.

Warzywa z rodziny psiankowatych zawierają alkaloid o nazwie solanina, którego najwięcej jest w zzieleniałych lub uszkodzonych ziemniakach oraz do pewnego stopnia także w zielonych pomidorach i zielonej papryce.

Zakładam, że problemy artretyczne powoduje głównie sporadyczne spożywanie zielonych części warzyw z rodziny

psiankowatych. Może to dotyczyć zielonej papryki i zielonych części niektórych pomidorów dostępnych w sprzedaży.

Artretycy często nie mają wystarczającej ilości kwasu żołądkowego niezbędnego do prawidłowego trawienia białka. Skutkuje to niedoborem białka, minerałów i witamin B1 i B12 oraz nadwrażliwością na drobnoustroje w wodzie i pożywieniu. Wśród 35 artretyków 28,6 procent nie miało w ogóle kwasu żołądkowego (achlorhydria – bezkwaśność), a kolejne 17 procent miało jego bardzo niski poziom (hipochlorhydria).

Zażywanie podczas posiłków kwasu solnego w celu wspomaganie trawienia nie zagraża zapaleniu stawów, jeśli 2–3 godziny po posiłku przyjmuje się także substancję alkalizującą. Wraz z wiekiem stany zapalne ulegają jednak osłabieniu i zastępują je zwapnienia oraz zeszywnienie. W takiej sytuacji spożywanie większej ilości kwasów owocowych i octu jabłkowego jest bardzo korzystne.

Ta różnica w reakcji na kwasy owocowe wynika ze związanych z wiekiem zmian w metabolizmie. Początkowo spożywanie słodkich pokarmów powoduje nadkwaśność w tkankach poprzez gromadzenie się w nich kwasu mlekowego. Ponadto metaboliczne kwasy owocowe gromadzą się w rezultacie cyklu kwasu cytrynowego i są normalnie utleniane do dwutlenku węgla oraz wody z jednoczesnym wytworzeniem energii. Przy zaawansowanym artretyzmie metabolizm tlenowy staje się nieskuteczny lub częściowo zablokowany, co sprawia, że kwasy owocowe gromadzą się w tkankach.

To prowadzi do wypłukiwania wapnia z kości i w konsekwencji do erozji stawów. Z drugiej jednak strony metabolizm stopniowo zwalnia wraz z wiekiem. Cukry mogą wówczas powodować cukrzycę lub być przekształcane w tłuszcz i skutkować nadwagą. W takim wypadku pojawia się niedobór kwasów metabolicznych. Tkanki i płyny otaczające stawy stają

się zbyt zasadowe, stany zapalne ustępują, a w zamian wokół stawów zaczyna odkładać się wapń, tworząc odnogi i prowadząc do ich zrastania się (ankyloza).

Ogólnie niski poziom kwasu żołądkowego w połączeniu z niezdrową florą jelitową może być główną przyczyną częstego występowania niedożywienia u osób z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Podczas jednego z badań stwierdzono, że prawie 75 procent pacjentów szpitalnych w Alabamie wykazywało oznaki niedożywienia. Najczęściej występowały niedobory białka, cynku, kwasu foliowego, kwasu pantotenowego, witaminy C, seleniu i cysteiny.

Cysteina jest aminokwasem siarkowym, który reaguje z innymi aminokwasami, tworząc cysteinę występującą w dużych ilościach w tkance łącznej, skórze, paznokciach i włosach. U artretyków zawartość cysteiny w paznokciach wynosiła zaledwie 8,9 procent, w porównaniu do standardowych 12 procent. Najlepszym źródłem aminokwasów siarkowych jest surowe żółtko jajka (oczywiście, o ile nie jest się nań uczulonym). Najlepszym suplementem zawierającym organiczną siarkę jest MSM¹.

Mięso i cukier

Wyplukiwanie wapnia ze stawów, kości i zębów jest główną przyczyną artretyzmu, osteoporozy i próchnicy. Istnieją dwa powszechnie spożywane pokarmy, które prowadzą do

1. Dimetylosulfon lub metylosulfonylometan ((CH₃)₂SO₂). Bardzo łatwo przyswajalna substancja organiczna występująca w niektórych roślinach o silnym działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym, zwłaszcza na stawy, „korzonki” i wszędzie tam, gdzie niedobory związków siarkowych prowadzą do kłopotów z tkanką chrzęstną. Łatwo przenika przez barierę krew-mózg i utrzymuje się we krwi 5 razy dłużej niż DMSO. – Przyp. red.

podwyższenia poziomu wapnia we krwi, a w dalszej kolejności do zwiększenia wydalania go w moczu. Są to mięso i cukier.

Wysoki poziom **fosforu** we krwi zwykle wywołuje nadczynność przytarczycy. Podstawowym produktem spożywczym o wysokiej zawartości fosforu jest mięso. Jego duże ilości zawiera także wiele napojów gazowanych, podobnie jak produkty pełnoziarniste. Zwiększona aktywność przytarczycy podnosi poziom wapnia we krwi, którego źródłem są stawy i kości. Osoby spożywające duże ilości fosforu tracą w moczu średnio od dwóch do czterech razy więcej wapnia niż inni.

Im wyższe spożycie fosforu, tym większa utrata wapnia. Podobnie ma się rzecz w przypadku cukru. Po jego spożyciu poziom insuliny we krwi wzrasta, co z kolei podnosi poziom wapnia. Gdy osoby z normalnym poziomem insuliny zjedzą 100 gramów cukru, stracą niemal dwa razy więcej wapnia w moczu. Niestety, wielu ludzi słabo metabolizuje cukier i wydziela nadmierną ilość insuliny, tak jak w przypadku hipoglikemii lub cukrzycy.

U takich osób próbna dawka 100 gramów cukru zwiększa utratę wapnia w moczu niemal czterokrotnie. Trudno sobie wyobrazić, aby przy tak ogromnej i długotrwałej utracie wapnia stawy mogły pozostać zdrowe.

Kolejnym ważnym czynnikiem dla zdrowia stawów jest **magnez**, którego poziom jest także regulowany przez przytarczycę. Jeśli poziom wapnia we krwi podwyższa się, poziom magnezu obniża się, i odwrotnie. To oznacza, że zwiększone spożycie magnezu obniża poziom wapnia we krwi, co powstrzymuje bądź ogranicza wypłukiwanie go z kości i stawów. Przy odpowiednim spożyciu magnezu wapń może nawet ponownie zacząć odkładać się w stawach i kościach. Jednak doświadczenie uczy, że wysokie spożycie wapnia prowadzi

tylko do zwapnień w niewłaściwych miejscach pod postacią ostróg piętowych lub kamieni nerkowych, a także ankylozy i miażdżycy.

Mając to na uwadze, można teraz zrozumieć, dlaczego powszechne zalecenia lekarskie w przypadku osteoporozy zachęcające do spożywania większych ilości produktów mlecznych i suplementów zawierających wapń są na ogół nieskuteczne. Statystyki kliniczne wyraźnie pokazują, że proces wypłukiwania wapnia z kości zachodzi niezmiennie. Jedynym rozwiązaniem jest zmniejszenie spożycia fosforu i cukru oraz zwiększenie spożycia magnezu i boru. Zmiany hormonalne (menopauza) również odgrywają pewną rolę, podobnie jak niedobór witamin D i K.

Dna moczanowa

Przyczyną dny moczanowej są gromadzące się w stawach i mięśniach kryształki kwasu moczowego. Kwas moczowy powstaje w wyniku utleniania puryny, ale może być także produktem syntezy pojedynczych cząsteczek. Puryny są efektem rozpadu kwasów nukleinowych stanowiących część jądra komórkowego. Dieta bogata w mięso, a w szczególności w podroby, przyczynia się do powstawania wysokiego stężenia puryn i kwasu moczowego. Chociaż nie zaleca się spożywania dużych ilości gotowanej fasoli i grochu ze względu na zawartą w nich purynę, warto jednak jeść kiełki roślin strączkowych, nawet w przypadku dny moczanowej.

Cukry, szczególnie fruktoza, zawarta także w sacharozie, zwiększają wytwarzanie kwasu moczowego i ewentualnie rozkład kwasów nukleinowych. Jednak jeszcze większy wpływ na produkcję kwasu moczowego wywiera alkohol, zwłaszcza piwo. Aż 95 procent osób dotkniętych dną moczanową to mężczyźni, których najbardziej charakterystyczną cechą jest

picie dużej ilości piwa. Ponad 75 procent pacjentów z dną moczanową cierpi na insulinooporność lub otyłość. W celu przywrócenia równowagi ich organizmy produkują znacznie więcej insuliny niż powinny, co z kolei podnosi poziom kwasu moczowego. Z tego względu dieta o wysokiej zawartości węglowodanów może powodować także dnę moczanową.

Kofeina zawarta w kawie i teofilina zawarta w herbacie są metylowanymi purynami. Choć mogą one nie mieć bezpośredniego wpływu na poziom kwasu moczowego, to jednak przyczyniają się do utraty wapnia i magnezu z organizmu. Trzysta miligramów kofeiny zawartej w trzech filiżankach kawy podwaja utratę wapnia w moczu zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet.

Niektórzy pacjenci z dną moczanową mogą dziedziczyć zaburzenia wydalania kwasu moczowego. Problemy z nerkami i leki moczopędne także mogą wywierać wpływ. Picie dużej ilości wody pomaga wypłukiwać kwas moczowy z organizmu. Niektóre pokarmy mogą powodować ataki dny moczanowej, na przykład ryby, podroby, brokuły, szparagi, kawa i sok pomarańczowy. Za to wiśnie są znane z tego, że łagodzą objawy tej choroby, dlatego należy jeść ich dużo w czasie ataku lub pić sok wiśniowy. Pomocne jest także spożywanie nasion selera (stosowanych powszechnie w formie wyciągu), soku z selera, owoców jałowca (*Juniperus*) lub wyciągu z nich.