

Maria Cross

NIE POWINNAM TEGO JEŚĆ

Proste
rozwiązania
dietetyczne
na problemy
zdrowotne



TYTUŁ ORYGINAŁU:
*I Wish I Hadn't Eaten That. Simple Dietary Solutions
for the 20 Most Common Health Problems*

Przełożył: Bartłomiej Kotarski
Redakcja: Barbara Górska
Redakcja merytoryczna: Magdalena Radziszewska,
www.institutzdrowegoodzywania.pl
Korekta: Małgorzata Świącicka
DTP: skladigrafika@gmail.com
Projekt okładki: Krzysztof Kibart, www.designpartners.pl

I WISH I HADN'T EATEN THAT.
SIMPLE DIETARY SOLUTIONS
FOR THE 20 MOST COMMON HEALTH PROBLEMS

Copyright © 2011 Maria Cross
Originally published in 2011 by Hay House (UK) Ltd.
Słuchaj radia Hay House na www.hayhouseradio.com

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2014

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie 1
Białystok 2014
ISBN: 978-83-63965-45-7



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/illuminatiopl



www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus
E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

Spis treści

Wstęp	7
Jak korzystać z niniejszej książki	17
ROZDZIAŁ 1: Nietolerancje pokarmowe	23
ROZDZIAŁ 2: Zaburzenia równowagi poziomu cukru we krwi	43
ROZDZIAŁ 3: Osłabienie nadnerczy	61
ROZDZIAŁ 4: Niedobór kwasów tłuszczowych	79
ROZDZIAŁ 5: Nadmiar estrogenów	99
ROZDZIAŁ 6: Lekka niedoczynność tarczycy	129
ROZDZIAŁ 7: Dysbioza	153
ROZDZIAŁ 8: Zespół nieszczelnego jelita	193
Propozycje potraw	217
Bibliografia	229

Wstęp



W dzisiejszych czasach każdy jest ekspertem w dziedzinie żywienia. Niezależnie od rodzaju problemu, bez trudu odnajdziesz całą rzeszę znawców ustawiających się w kolejce, by powiedzieć ci, co powinnaś, a czego nie powinnaś jeść ■

Słyszysz rady od własnej matki, partnera czy znajomych z pracy, a nawet od telewizyjnych kucharzy–celebrytów. W każdej gazecie, bez względu na jej charakter, znajdujesz najlepsze i najnowsze porady dotyczące obowiązujących obecnie trendów żywieniowych. Wytykanie ludziom otyłym i niedoinformowanym ich grzechów żywieniowych w telewizji stało się dla nas czymś na kształt sportu narodowego. Dysponujemy obecnie tak wielką wiedzą dotyczącą żywienia, że pół kraju wypowiada się z elokwencją na temat roli pożytecznych bakterii i kwasów tłuszczowych omega-3 oraz przeciwutleniaczy niezbędnych w walce z wolnymi rodnikami. Warto jednak pamiętać, że jeszcze nie tak dawno ledwo odróżnialiśmy witaminy od minerałów czy białka od węglowodanów.

To współczesne oświecenie żywieniowe jest zjawiskiem wielce pożytecznym. Stajemy się coraz bardziej świadomi na przykład tego, że karmienie dzieci daniami typu *fast food* może zmienić nasze pocięchy w prawdziwe potwory. Wiemy, że określone rodzaje pożywienia

i napojów w widoczny sposób wpływają na nasz nastrój i nie powinniśmy wierzyć w to, co wmawiają nam producenci żywności. Zdobyta przez nas wiedza sprawiła, że przestaliśmy ślepo wierzyć w oficjalne zapewnienia i sprawnie kierujemy się intuicją dotyczącą tego, co jest dla nas dobre, a co należy kwestionować.

Świadomość ta pojawiła się akurat w momencie, gdy nasze brytyjskie* podniebienia stały się nieco bardziej wymagające i zaczęły domagać się jedzenia lepszej jakości. Nasze potrawy nie są już pośmiewiskiem dla smakoszy i stały się *trendy*. Taki sam renesans przeżywa zwyczaj gotowania w domu. Niegdyś pomysł gotowania prawdziwych posiłków był parodiowany przez filmiki reklamujące purée ziemniaczane firmy „Smash”, na których grupa Marsjan kpi sobie z faktu, że komukolwiek chce się samemu gotować ziemniaki. Obecnie nie możemy nachwalić się gotowania w domu lub co najmniej użalamy się nad tym, iż szalone tempo życia nie pozwala nam spędzać więcej czasu w kuchni. Jeżeli brak nam umiejętności, możemy nauczyć się co nieco od kucharzy z telewizji, zachwalających powrót do idei kuchni domowej i prostych przyjemności kulinarnych.

Stan zdrowia Brytyjczyków jest na tyle alarmujący, że rezygnacja z szybkiego przygotowania posiłków na rzecz tradycji i jakości może okazać się lekarstwem, którego nam wszystkim potrzeba. Dla większości z nas zainteresowanie się dobrym jedzeniem nie oznacza jeszcze zdrowych nawyków żywieniowych. Obecnie jedna czwarta osób dorosłych w naszym kraju to osoby otyłe, dla których głównym źródłem składników odżywczych z pewnością nie są ani owoce, ani warzywa. Ostatnie badanie dotyczące diety i odżywiania się pokazało, iż w latach 2008-2009 jedynie 33% kobiet i 37% mężczyzn biorących udział w badaniu przestrzegało zasady pięciu posiłków dzien-

* Niniejsza książka została napisana przez Brytyjkę. Z tego powodu, gdziekolwiek odnosi się ona do diety i stylu życia mieszkańców Wielkiej Brytanii – *przyp. red.*

nie. Co gorsza, zaledwie 7% dziewcząt i 22% chłopców w wieku od 11 do 18 lat stosowało się do powyższego zalecenia.

Istnieje szereg osób, które niekoniecznie są otyłe, ale również nie cieszą się zdrowiem ani dobrym samopoczuciem. Nie zawsze spowodowane jest to poważną chorobą serca, cukrzycą, rakiem czy chorobami przewlekłymi atakującymi obecnie cały świat zachodni, ale fakt pozostaje faktem – wiele osób nie jest zdrowych. Być może ludzie ci mają jakieś przeczucie podpowiadające im, że nieodpowiednia dieta stanowi część ich problemu, ale związek między chorobą i sposobem odżywiania się pozostaje nieuświadomiony.

Od 1994 roku zajmuję się leczeniem poprzez odpowiednią dietę i doradzam pacjentom cierpiącym na szereg problemów ze zdrowiem. Nieustannie spotykam się z tymi samymi problemami i rzadko kiedy nie jestem w stanie pomóc swoim pacjentom lub chociaż znacznie złagodzić niepożądane objawy ich złego samopoczucia. Większość zgłaszających się do mnie osób nie cierpi na żadne poważne choroby, ale ich dolegliwości są na tyle dokuczliwe, że stanowią źródło wielkiego nieszczęścia. Wyszczególniłam 20 typowych objawów, na które ludzie zazwyczaj narzekają. Są to:

1. brak energii (najczęściej słyszę, jak pacjenci skarżą się: „nigdy na nic nie mam siły”),
2. nadmierny przyrost wagi,
3. zaparcia,
4. biegunka,
5. wzdęcia i/lub gazy,
6. częste przeziębienia/infekcje,
7. ból stawów,
8. lekka depresja i/lub lęk,
9. sucha skóra i/lub oczy,

10. bóle głowy,
11. trądzik,
12. zachcianki żywieniowe,
13. zakłócenia krążenia,
14. bezsenność,
15. zaburzenia pamięci i/lub koncentracji,
16. huśtawki nastrojów,
17. zespół napięcia przedmiesiączkowego,
18. bóle menstruacyjne,
19. wysypki, swędzenie, wypryski itp.,
20. zatrzymanie płynów.

Czasami myślę o swoich pacjentach jako o osobach lekko rannych. Często ich wygląd zewnętrzny nie zdradza oznak choroby. Zazwyczaj lekarze nie są w stanie zdiagnozować u nich żadnego konkretnego schorzenia. Osoby takie pracują (często na wysokich stanowiskach), wychowują dzieci i prowadzą dom. Ta umiejętność zajmowania się wieloma problemami jednocześnie jest godna podziwu. Większość moich pacjentów to kobiety, zaś z ich opowieści jasno wynika, jak wiele mają na głowie. Chociaż zwykle wydają się silne, w rzeczywistości cierpią z powodu wycieńczenia, stresu czy obaw o własne zdrowie.

Z doświadczenia wiem, że w gruncie rzeczy na świecie jest bardzo niewielu całkowicie „zdrowych” ludzi. Większość z nas na coś cierpi i z czasem po prostu uczy się radzić sobie z jednym z wyżej wymienionych objawów. Niniejsza książka skierowana jest do tych z was, którzy są całkowicie zdrowi, a jednak nie czują się komfortowo; do osób, u których testy nie wykazały obecności żadnych chorób, a które jednak podejrzewają, że nie osiągają pełni swojego potencjału. Szukając przyczyn takiego stanu rzeczy w konwencjonalnych miejscach, osoby takie odnajdują jedynie frustrację.

Tak wygląda typowa relacja zrezygnowanego pacjenta:

„Byłem u lekarza. Przeprowadził wszystkie standardowe testy i twierdzi, że wszystko ze mną w porządku. Nie mam zamiaru do niego wracać, ponieważ uważa, że wszystko sobie zmyśliłem i chce mi zapisać leki antydepresyjne”.

Niezwykle frustrujące jest żyć z chorobą, nie wiedząc, skąd się wzięła i w jaki sposób ją pokonać. Taka frustracja ma jednak swoje dobre strony, gdyż czasem zmusza, by wziąć sprawę w swoje ręce i dotrzeć do sedna problemu. Tego rodzaju działanie może pomóc nam zrozumieć wiele rzeczy, podnieść nas na duchu i sprawić, że zwrócimy się ku medycynie alternatywnej.

Leczenie dietą, nazwane przeze mnie „terapią żywieniową”, może okazać się niezwykle skuteczne. Wymaga jednak pewnego wysiłku; to pacjent bierze na siebie większość obowiązków, spożywając zalecane produkty. Takie podejście okazuje się jednak bardzo korzystne dla pacjenta i przynosi zadowalające rezultaty.

Odpowiednie żywienie nie jest lekarstwem na wszystkie schorzenia, ponieważ nic w życiu nie jest takie proste. Stanowi ono jednak podstawę zdrowia i zawsze powinno być traktowane jako punkt wyjściowy dążenia do dobrego samopoczucia. Kompetentny terapeuta żywieniowy przyjrzy się objawom dolegliwości, które zgłasza pacjent, porówna je z jego dietą i połączy fakty. Niniejsza książka ma za zadanie pomóc ci zastosować to samo podejście w celu znalezienia trwałego rozwiązania kwestii uporczywych kłopotów zdrowotnych.

Publikacja, którą trzymasz w rękach, pomoże ci zidentyfikować źródło objawów braku komfortu, który ci dokucza i zwalczyć je dzięki odpowiedniemu żywieniu. Poszukiwanie lekarstwa na objawy bez uprzedniego odnalezienia ich źródła nie ma najmniejszego sensu. Wielu lekarzy medycyny alternatywnej często krytykuje lekarzy konwencjonalnych za zbyt pochopne wypisywanie recept i ignorowanie

przyczyn dolegliwości pacjentów, podczas gdy oni sami powtarzają identyczne błędy. Przepisywanie witamin, minerałów i leków ziołowych jako lekarstwa na określone symptomy nie różni się od brania tabletki z nadzieją, iż objawy ustąpią. Gdy pacjent przestanie brać lek, problem najprawdopodobniej powróci, ponieważ prawdziwa przyczyna dolegliwości nie została znaleziona. Skupianie się na źródle problemu w przeciwieństwie do leczenia objawów to podstawa długotrwałego zdrowia i równowagi.

Wielokrotnie stykałam się z pacjentami skarżącymi się na te same dolegliwości, więc po jakimś czasie udało mi się określić prawdopodobne przyczyny oraz ich związek z dietą. Każdy rozdział niniejszej książki (oprócz rozdziału zatytułowanego „Propozycje posiłków”) koncentruje się na jednej z takich przyczyn. Opisałam dokładnie to, co jako terapeutka żywieniowa zrobiłabym, gdyby któryś z moich pacjentów cierpiał z powodu przypadłości z listy „20 najczęstszych objawów”. Nakieruję cię na odpowiednie wybory związane z dietą poprzez określenie ukrytych czynników mających wpływ na twoje zdrowie. Następnie spróbuję ustalić, jak powinnaś zmodyfikować swoją dietę, by osiągnąć rezultat leczniczy, czyli zlikwidować lub złagodzić objawy złego samopoczucia. Być może zalecę ci przeprowadzenie badań, które da się wykonać prywatnie, lub przyjmowanie suplementów mogących zwiększyć efektywność zmodyfikowanej diety.

Czasami terapia żywieniowa dobrze łączy się z innymi formami leczenia, takimi jak ziołolecznictwo, akupunktura czy refleksologia. W niniejszej książce poinformuję cię, kiedy (według mnie) nadszedł odpowiedni moment na rozważenie innych terapii w celu zapewnienia sobie opieki holistycznej. Udzielając przedstawionych poniżej porad, zakładam, że już skonsultowałaś się z lekarzem pierwszego kontaktu, opowiedziałas mu o swoich dolegliwościach i nie bierzesz aktualnie żadnych leków.

■ Kilka słów o terapii żywieniowej

Zauważ, że używam terminu „terapeuta żywieniowy” a nie „dietetyk” czy „specjalista w dziedzinie żywienia”. Wiele osób korzysta z tych dwóch pojęć naprzemiennie, ale istnieją pewne różnice. Dietetyk to obecnie jedyny zawód związany z żywieniem, którego status reguluje prawo i którego tytuł jest prawnie chroniony. By zostać dietetykiem, należy skończyć czteroletnie* studia w tej dziedzinie lub posiadać tytuł naukowy oraz dwuletni staż podyplomowy. Większość dietetyków pracuje w publicznej służbie zdrowia – w szpitalach lub przychodniach. Dietetycy mogą pracować zarówno na oddziałach ogólnych, jak i oddziałach intensywnej terapii, gdzie wymagane są specjalne formy karmienia pacjentów, na przykład karmienie przez rurkę. Niektórzy z nich specjalizują się tylko w jednej dziedzinie, np. pediatrii. By spotkać się z dietetykiem, wymagane jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu, chociaż niektórzy specjaliści mają swoje własne prywatne gabinety. Dietetycy udzielają porad ludzi cierpiącym na choroby przewlekłe, takie jak otyłość czy cukrzyca. Czasami doradzają też rodzicom dzieci, które nie rozwijają się prawidłowo.

Termin „specjalista w dziedzinie żywienia” nie jest tytułem prawnie chronionym i często używa się go do określania ludzi, którzy po prostu znają się na żywieniu. Problem polega na tym, że każda niewykształcona w tej dziedzinie osoba może nazywać się specjalistą w dziedzinie żywienia. Organizacja Nutrition Society (Towarzystwo ds. Żywienia – określające się jako podmiot, którego celem jest „badanie spraw związanych z żywieniem i jego zastosowaniem na rzecz ochrony zdrowia ludzi i zwierząt”) definiuje „specjalistę w dziedzinie żywienia” jako naukowca pracującego na określonym polu, takim jak przemysł spożywczy czy media. Większość dużych sieci su-

* W Polsce tytuł dietetyka uzyskuje się po minimum trzyletnich studiach licencjackich – *przyp. red.*

permarketów zatrudnia takich specjalistów, by przekazywać opinii społecznej pozytywne informacje o oferowanych przez siebie produktach. Specjaliści w dziedzinie żywienia pracujący w publicznej służbie zdrowia współpracują z innymi osobami lub podmiotami, starając się promować zdrowy tryb życia lub też biorą udział w kampaniach i pracach nad regulacjami. W ramach określonych przez Nutrition Society, specjaliści w dziedzinie żywienia nie udzielają porad pojedynczym pacjentom, ponieważ nie mają odpowiedniego wykształcenia medycznego.

W odróżnieniu od nich, „terapeuci żywieniowi”, tacy jak ja, mają jednak odpowiednie przygotowanie kliniczne. Mimo to, z prawnego punktu widzenia, każdy może określać się mianem „terapeuty żywieniowego” niezależnie od faktycznego wykształcenia. Na szczęście niedługo ten stan rzeczy ulegnie zmianie i niezbędne kwestie prawne zostaną uregulowane. Zdecydowana większość „terapeutów żywieniowych” jest zadowolona z takiego obrotu spraw. Organem odpowiedzialnym za wszelkie tego typu regulacje jest Complimentary and Natural Healthcare Council (Rada Komplementarnej i Naturalnej Opieki Zdrowotnej – *przyp. tłum.*), zaś wszystkie szkoły i uczelnie muszą spełniać standardy określone w Narodowych Standardach Zawodowych, stworzonych przez sieć organizacji zawodowych o nazwie Skills for Business. W 1999 r. Uniwersytet Westminster zorganizował kurs terapii żywieniowej, ustalając standardy dla całej sfery zawodowej związanej z tym zagadnieniem.

Główna różnica między „dietetykami” a „terapeutami żywieniowymi” polega na tym, iż ta druga grupa, pracująca głównie w sektorze prywatnym, w większym stopniu skupia się na wymaganiach dotyczących diety i wierzy, iż zmiany w diecie mogą mieć działanie terapeutyczne. Spersonalizowana dieta i rozsądne dobieranie suplementów to główne zalecenia mające pomóc nam cieszyć się zdrowiem.

„Terapeuci żywieniowi” koncentrują się na związku łączącym zdrowie i dietę, skupiając się przy tym na identyfikowaniu związanych z odżywianiem źródeł zaburzeń zdrowotnych. Dokonuje się tego poprzez badanie środowiska pacjenta: historii chorób w rodzinie, stylu życia, planu ćwiczeń, kontaktu z toksynami (tak jak np. w przypadku amalgamatów stomatologicznych) oraz historii medycznej samego pacjenta, w tym branych przez niego antybiotyków i innego typu leków. Akredytowani specjaliści w tej dziedzinie są członkami organizacji o nazwie BANT (British Association of Applied Nutrition and Nutritional Therapy – Brytyjskiego Towarzystwa Żywienia Stosowanego i Terapii Żywieniowej – *przyp. tłum.*).

Jak korzystać z niniejszej książki



Poznanie przyczyn twoich dolegliwości to kluczowy pierwszy krok na drodze do zdrowia. Wymagane jest tu nieco pracy detektywistycznej, ale jeżeli będziesz postępować według zamieszczonego poniżej przewodnika, powinno ci się udać określić źródło przypadłości, by móc skupić się właśnie na nim ■

Zacznij od przestudiowania tabeli zamieszczonej poniżej. W lewej kolumnie znajduje się lista najpopularniejszych objawów doświadczanych przez ludzi „nie chorych, a jednak nie do końca zdrowych”. W środkowej kolumnie wymieniłam najczęstsze z punktu widzenia terapii żywieniowej przyczyny tychże symptomów. Z trzeciej kolumny dowiesz się, w którym rozdziale znajdziesz pomocne informacje.

OBJAWY	MOŻLIWA PRZYCZYNA ZWIĄZANA Z DIETĄ	ROZDZIAŁ
Ból stawów	• nietolerancja pokarmowa	1
	• niedobór kwasów tłuszczowych	4
	• zespół nieszczelnego jelita	8
Biegunka	• nietolerancja pokarmowa	1
	• dysbakterioza	7
	• zespół nieszczelnego jelita	8

Trądzik	<ul style="list-style-type: none"> • nietolerancja pokarmowa • zaburzenia równowagi poziomu cukru we krwi • niedobór kwasów tłuszczowych • nadmiar estrogenów • dysbakterioza • zespół nieszczelnego jelita 	<p>1 2 4 5 7 8</p>
Wzdęcia i/lub gazy	<ul style="list-style-type: none"> • nietolerancja pokarmowa • zaburzenia równowagi poziomu cukru we krwi • dysbakterioza • zespół nieszczelnego jelita 	<p>1 2 7 8</p>
Zaburzenia krążenia	<ul style="list-style-type: none"> • lekka niedoczynność tarczycy 	<p>6</p>
Częste przeziębienia/ infekcje	<ul style="list-style-type: none"> • nietolerancja pokarmowa • zaburzenia równowagi poziomu cukru we krwi • osłabienie nadnerczy • dysbakterioza 	<p>1 2 3 7</p>
Zaparcia	<ul style="list-style-type: none"> • nietolerancja pokarmowa • lekka niedoczynność tarczycy • dysbakterioza • zespół nieszczelnego jelita 	<p>1 6 7 8</p>
Zachcianki	<ul style="list-style-type: none"> • nietolerancja pokarmowa • zaburzenia równowagi poziomu cukru we krwi • osłabienie nadnerczy 	<p>1 2 3</p>
Depresja i/lub lęk	<ul style="list-style-type: none"> • nietolerancja pokarmowa • zaburzenia równowagi poziomu cukru we krwi • osłabienie nadnerczy • niedobór kwasów tłuszczowych • nadmiar estrogenów • lekka niedoczynność tarczycy • zespół nieszczelnego jelita 	<p>1 2 3 4 5 6 8</p>
Sucha skóra i/lub oczy	<ul style="list-style-type: none"> • niedobór kwasów tłuszczowych 	<p>4</p>
Zmęczenie	<ul style="list-style-type: none"> • nietolerancja pokarmowa • zaburzenia równowagi poziomu cukru we krwi • osłabienie nadnerczy • niedobór kwasów tłuszczowych • lekka niedoczynność tarczycy • dysbakterioza • zespół nieszczelnego jelita 	<p>1 2 3 4 6 7 8</p>
Bóle głowy	<ul style="list-style-type: none"> • nietolerancja pokarmowa • zaburzenia równowagi poziomu cukru we krwi • osłabienie nadnerczy • nadmiar estrogenów • zespół nieszczelnego jelita 	<p>1 2 3 5 8</p>

Bezsensowność	<ul style="list-style-type: none"> • nietolerancja pokarmowa • zaburzenia równowagi poziomu cukru we krwi • osłabienie nadnerczy 	1 2 3
Problemy z pamięcią/ koncentracją	<ul style="list-style-type: none"> • nietolerancja pokarmowa • zaburzenia równowagi poziomu cukru we krwi • osłabienie nadnerczy • niedobór kwasów tłuszczowych • lekka niedoczynność tarczycy • zespół nieszczelnego jelita 	1 2 3 4 6 8
Huśtawka nastrojów	<ul style="list-style-type: none"> • nietolerancja pokarmowa • zaburzenia równowagi poziomu cukru we krwi • osłabienie nadnerczy • niedobór niezbędnych kwasów tłuszczowych • nadmiar estrogenów 	1 2 3 4 5
Bóle menstruacyjne	<ul style="list-style-type: none"> • niedobór niezbędnych kwasów tłuszczowych 	4
Zespół napięcia przed- miesiączkowego	<ul style="list-style-type: none"> • zaburzenia równowagi poziomu cukru we krwi • niedobór niezbędnych kwasów tłuszczowych • nadmiar estrogenów 	2 4 5
Wysypka, swędzenie, wypryski, itp.	<ul style="list-style-type: none"> • nietolerancja pokarmowa • zaburzenia równowagi poziomu cukru we krwi • niedobór kwasów tłuszczowych • dysbakterioza • zespół nieszczelnego jelita 	1 2 4 7 8
Zatrzymanie płynów	<ul style="list-style-type: none"> • nietolerancja pokarmowa • nadmiar estrogenów • lekka niedoczynność tarczycy 	1 5 6
Przyrost masy (niewytlumaczalny)	<ul style="list-style-type: none"> • nietolerancja pokarmowa • nadmiar estrogenów • lekka niedoczynność tarczycy 	1 5 6

Objawy różnych schorzeń potrafią być równie złożone jak ludzkie ciało, więc nie należy traktować powyższej tabeli jako skończonej. Jest to jednak dość obszerne źródło informacji dotyczących diety.

Decyzja dotycząca tego, w którym miejscu zacząć, wydaje się być dość prosta, ale nie zawsze tak jest. Na przykład, jeżeli jedyną twoją dolegliwością to bóle menstruacyjne, możesz przejść od razu do rozdziału 4. i poczytać o związku pomiędzy niedoborem kwasów tłuszcz-

czowych, bólem i zapaleniami. Jeżeli jednak cierpisz z powodu trądziku lub zmęczenia, istnieje szereg potencjalnych przyczyn, więc należy ustalić, która z nich tak naprawdę wywołuje twoje dolegliwości i rozpocząć właśnie od tego punktu.

W jaki sposób tego dokonać? Najlepiej wytłumaczyć to za pomocą przykładu. Przyjrzyjmy się Mary – postaci fikcyjnej, ale cierpiącej na typowe objawy. W lewej kolumnie znajduje się lista jej dolegliwości, zaś w prawej kolumnie opisano rozdziały, którym należałoby się przyjrzeć.

PRZYKŁAD NR 1 – OBJAWY MARY

OBJAWY DOLEGLIWOŚCI	ROZDZIAŁ
zmęczenie	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8
lęk	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8
huśtawka nastrojów	1, 2, 3, 4, 5
zespół napięcia przedmiesiączkowego	2, 4, 5
zachcianki	1, 2, 3

Jak widać, wspólną cechą wszystkich objawów jest temat rozdziału 2. – zaburzenia równowagi poziomu cukru we krwi. W związku z powyższym, Mary powinna zacząć lekturę od tego właśnie rozdziału i zapoznać się ze wskazówkami w nim zawartymi.

Możliwe, że po zastosowaniu się do wskazówek jej dolegliwości ustąpią, ale załóżmy, że nawet po rozwiązaniu problemu związanego z nieodpowiednim poziomem cukru we krwi kobieta wciąż cierpi na zespół napięcia przedmiesiączkowego. W takim przypadku powinna skoncentrować się na rozdziałach traktujących o nadmiarze estrogenu i niedoborze kwasów tłuszczowych, a następnie postępować zgodnie z zawartymi tam wskazówkami.

Gdy w grę wchodzi objawy dotyczące trawienia, to właśnie te symptomy powinny być brane pod uwagę w pierwszej kolejności, ponieważ trawienie ma fundamentalne znaczenie dla naszego ogólnego stanu zdrowia. Przyjrzyjmy się przypadkowi Johna. Nie cierpi on na otyłość i nie jest nadmiernie zestresowany. Odczuwa jednak kilka dolegliwości związanych z trawieniem, których przyczyny nie udało się wyjaśnić podczas diagnozy przeprowadzonej przez lekarza. Podobnie jak w przypadku wszystkich niewyjaśnionych problemów z trawieniem, w pierwszej kolejności zalecam wyeliminowanie ewentualnej nietolerancji pokarmowej. Wynika to z faktu, iż tego typu nietolerancja jest bardzo powszechną i łatwą do zidentyfikowania (w porównaniu do innych ewentualności) przyczyną zaburzeń żołądkowo-jelitowych. W związku z tym John powinien w pierwszej kolejności przeczytać rozdział 1. – zwłaszcza dlatego, że nietolerancja pokarmowa może leżeć u źródeł wszystkich zgłoszonych przez niego objawów. Jeżeli faktycznie okaże się, że cierpi on na nietolerancję pokarmową, ale po usunięciu z diety problematycznych pokarmów nadal skarży się na jeden czy dwa objawy, powinien także przeczytać rozdziały 7. i 8., ponieważ opisane tam kwestie wpływają bezpośrednio na układ trawienny.

PRZYKŁAD NR 1 – OBJAWY JOHNA

OBJAWY	ROZDZIAŁ
wzdęcia	1, 2, 7, 8
gazy	1, 2, 7, 8
zaparcia	1, 6, 7, 8
przejściowo występująca biegunka	1, 7, 8
bezsenna	1, 2, 3
bóle stawów	1, 4, 8

Teraz powinieneś już wiedzieć, w jaki sposób terapia żywieniowa może ci pomóc. Jeszcze raz przypominam jednak, że na początku należy omówić swoje dolegliwości z lekarzem rodzinnym i upewnić się, że nie cierpisz na chorobę, która nie jest zależna wyłącznie od diety i nie powinna być tylko w ten sposób leczona. Jeżeli nie ma tego typu przeciwwskazań, to, moim zdaniem, istnieje spora szansa, iż terapia żywieniowa jest właśnie tym, czego ci potrzeba.

Pamiętaj także, że niektóre leki reagują w określony sposób na poszczególne suplementy diety, więc zawarte w niniejszej książce porady skierowane są do ludzi, którzy nie biorą żadnych leków – innymi słowy do osób zdrowych, którym jednak dokuczają pewne dolegliwości zakłócające komfort życia.

Kiedy w końcu uda ci się określić, jaki aspekt twojej diety związany jest z zaobserwowanymi u siebie problemami zdrowotnymi, zechcesz dowiedzieć się, co tak naprawdę dobrze byłoby jeść. Ostatni rozdział niniejszej książki zawiera propozycje dań, które pomogą ci dokonać wyborów dostosowanych do twoich indywidualnych potrzeb.

Nietolerancje pokarmowe



Potencjalną przyczyną ogromnej większości dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego jest nietolerancja pokarmowa nazywana inaczej nadwrażliwością pokarmową ■

Jest ona zjawiskiem zarówno powszechnym, jak i bardzo rozległym w kwestii wywoływania niekorzystnych objawów. Objawy te są niczym kameleon i potrafią bardzo szybko ulegać zmianie: jednego dnia dręczy nas ból głowy, a następnego cierpimy z powodu wzdęć. By dodatkowo skomplikować sprawę, skutki nieświadomego spożycia smakowitego, aczkolwiek niebezpiecznego pokarmu, często pojawiają się dopiero po kilku dniach, co znacznie utrudnia identyfikację źródła dolegliwości. Nic więc dziwnego, że większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z prawdziwej przyczyny swoich cierpień. Zazwyczaj takie osoby po prostu żyją z tą ułomnością i pomimo stosowania antybiotyków, sterydów, kremów i innych środków, nie odczuwają poprawy samopoczucia.

■ Typowe objawy

Jeżeli nietolerancja pokarmowa faktycznie stanowi źródło twojego problemu, objawy tej dolegliwości prawdopodobnie znajdziesz na stronach 17-19. Oprócz tego możesz też cierpieć z powodu astmy, zatkanego nosa, czy nawet nadpobudliwości.

Naturalnie każdy z nas jest jedyny i niepowtarzalny, więc lista nie może być traktowana jako skończone źródło, mimo to warto zapoznać się z najczęstszymi reakcjami na problematyczne pokarmy. Nadwrażliwość może wpływać na każdy układ w naszym ciele i wielu ludzi ze zdziwieniem odkrywa, że coś, co zjedli, może sprawić, że poczują się przygnębieni czy dostaną ataku astmy. Niemal wszystkie możliwe dolegliwości związane z układem trawienia – od zaparcia, poprzez wzdęcia, gazy i bóle, aż do biegunki – mogą dotyczyć nietolerancji pokarmowej.

Teraz, gdy z grubsza nakreśliłam ulotny charakter nietolerancji pokarmowej, pragnę wyjaśnić, że zidentyfikowanie sprawcy twoich cierpień jest stosunkowo łatwe, gdy wiesz jak się do tego zabrać. Zanim zaczniesz przyglądać się innym ewentualnościom, zalecam, byś skupił się właśnie na tym zagadnieniu. Kolejnym powodem skoncentrowania się na spożywanych pokarmach jest fakt, iż w świecie medycyny konwencjonalnej kwestie związane z nietolerancją pokarmową często bywają pomijane, istnieje więc ewentualność, że nawet, jeżeli faktycznie cierpisz na nadwrażliwość pokarmową, nikt tego wcześniej nie zauważył.

■ Inne wskazówki, które powinny zwrócić twoją uwagę

Możesz cierpieć na nietolerancję pokarmową, jeżeli:

- Zauważasz u siebie co najmniej jeden z objawów wymienionych na str. 17-19, a lekarze nie byli do tej pory w stanie zlokalizować jego źródła.

- Twoje dolegliwości pojawiają się i znikają w sposób niewytłumaczalny.
- Odczuwasz potrzebę jedzenia określonych pokarmów.

Ostatni punkt jest tu szczególnie istotny. Jest w tym nieco ironii, ale bardzo możliwe, że twoje zachcianki dotyczą właśnie pokarmu, który ci szkodzi. Często to właśnie jedzenie, które szczególnie nam smakuje i którego spożywamy zbyt wiele, okazuje się dla nas szkodliwe. Przypomina to nieco uzależnienie od szkodliwej substancji, takiej jak np. tytoń. Wiemy, że nam to szkodzi, ale wciąż chcemy więcej. Weź pod uwagę fakt, iż nietolerancja pokarmowa może rozwinąć się w każdym wieku; przez lata możesz jeść swoje ulubione potrawy bez żadnych konsekwencji, ale w pewnym momencie niespodziewanie może pojawić się nadwrażliwość wywołana nadmiarem szkodliwego czynnika.

■ Jaka to reakcja?

Ważne jest, by zrozumieć, że istnieje różnica między alergią a nietolerancją pokarmową. Jeżeli jesteś uczulony na określony składnik pokarmu (określony alergen), prawdopodobnie już o tym wiesz. Reakcja, której doświadczasz po spożyciu alergenu jest zazwyczaj natychmiastowa i bezsprzecznie wywołana właśnie tym rodzajem jedzenia. Zazwyczaj reakcja taka to wysypka, spuchnięte usta lub język albo ból głowy. Prawdziwe alergie są zjawiskiem rzadkim: uważa się, że cierpi na nie mniej niż 5% ludzkości. W szczególnych przypadkach reakcja alergiczna może wywołać wstrząs anafilaktyczny, ekstremalną reakcję na dany typ pokarmu (np. orzechy ziemne, nabiał czy skorupiaki), podczas której osoba uczulona doświadcza trudności w oddychaniu lub mówieniu, zawrotów głowy czy utraty przytomności wywołanej nagłym obniżeniem ciśnienia. W takich przy-

padkach niezbędna jest natychmiastowa pomoc lekarza, ponieważ istnieje zagrożenie życia.

Reakcja alergiczna wywoływana jest przez alergen uruchamiający reakcję układu odpornościowego. Chcąc zwalczyć coś, co błędnie uznane zostało za zagrożenie, układ odpornościowy uwalnia przeciwciała – immunoglobuliny E (IgE). Produkcja tych przeciwciał skutkuje uwalnianiem substancji chemicznych takich jak histamina, które odpowiedzialne są za reakcję alergiczną.

Alergie często są dziedziczne (rodziny alergiczne określa się mianem rodzin atopowych). Do typowych atopowych reakcji alergicznych zaliczamy egzemę, katar sienny, nieżyt nosa i astmę. Gen alergii atopowej otrzymujemy od rodziców, chociaż nie wszystkie dzieci atopowych rodziców go dziedziczą.

■ Diagnozowanie alergii

Jeżeli podejrzewasz u siebie alergię i chciałbyś to potwierdzić, powinieneś skonsultować się ze swoim lekarzem rodzinnym i poprosić o skierowanie na odpowiednie testy. Wyróżniamy dwa typy testów*: testy skórne i badanie krwi. Test skórny polega na drapaniu skóry i nakładaniu na nią roztworu zawierającego ekstrakt podejrzanego pokarmu (alergen). Jeżeli jesteś uczulona na określony typ pokarmu, reakcja alergiczna w postaci wysypki lub czerwonego guza pojawi się w ciągu kilku minut. Badanie krwi, znane pod nazwą testu RAST (z ang. *radio-allegrenosorbent test* – radioalergosorpcja – *przyp. tłum.*) pozwala ustalić poziom przeciwciał IgE we krwi w reakcji na określony typ pożywienia. Wyniki są miarodajne, choć samo spożywanie określonego alergenu pozwala ustalić to samo.

* W Polsce dostępny jest również test metodą biorezonansu, należy jednak do metod medycyny niekonwencjonalnej i z tego względu nie jest uznawany w środowisku lekarskim, pomimo częstej trafności wyników określających nietolerancję – *przyp. red. meryt.*



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

NIE POWINNAM TEGO JEŚĆ

w [księgarni Illuminatio](#)



SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:

www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**

www.CzaryMary.pl