

MAGDALENA MAKAROWSKA

Jedz intuicyjnie,
bez liczenia
kalorii!

dieta

uzdrawiająca organizm



- dieta przeciwzapalna i zwiększająca odporność
- plan żywieniowy dla osób z: • insulinoopornością
- chorobami tarczycy • chorobami autoimmunologicznymi
- PCOS • dysbiozą jelit

MAGDALENA MAKAROWSKA

dieta

uzdrawiająca organizm

Redaktor prowadzący: Anna Rogala
Konsultacja edytorska: Dariusz Rossowski
Korekta: Katarzyna Nawrocka, Maria Zalas, Agnieszka Grzywacz

Rozdział „Aktywność fizyczna jako ważny element leczenia insulinooporności”:

Dominika Musiałowska

Projekt typograficzny, skład i projekt okładki: Joanna Wasilewska

Fotografie: Tomasz Makarowski, oprócz:

Zdjęcie na okładce: © Roman Pyshchyk/Fotolia

Str. 5: © holwichaikawee/Fotolia

Str. 9: © sudok1/Fotolia

Str. 16 i 300: © 5second/Fotolia

Str. 42: © sveta/Fotolia

Str. 60: © Pixelbliss/Fotolia

Str. 140: © STUDIO GRAND OUEST/Fotolia

Str 204: © le 3eme oeil/Fotolia

Str. 255: © xo4uphoto/Fotolia

Zdjęcia na stronach: 7, 8, 15, 29, 32, 41, 74, 76, 129, 157, 308: serwis Pixabay

Text and photographs copyright © Magdalena Makarowska, 2017

Copyright for this edition © Wydawnictwo JK, 2017

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających czy innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

ISBN 978-83-7229-642-9

Wydanie I, Łódź 2017

Wydawnictwo JK

ul. Krokusowa 3, 92-101 Łódź

tel. 42 676 49 69

www.wydawnictwofeeria.pl

*Sami musimy stać się zmianą, którą chcemy
widzieć w świecie.*

Gandhi



Spis treści

• Wprowadzenie. Problem z metabolizmem	9
• Tajemniczy zespół X	11
• Kompleksowość problemu z wagą	12
• Stres-free slow-food, czyli wrzuc na luz	14
• Rozdział 1. Holistyczne podejście do nadwagi	16
• Akcja – motywacja	37
• Do biegu... Gotowi... Start!	39
• Rozdział 2. Nie wystarczy jeść, trzeba się jeszcze odżywiać!	42
• Ogólne zasady diety przeciwzapalnej w pierwszej fazie	43
• Zdrowe tłuszcze w diecie przeciwzapalnej	50
• Nawadnianie to podstawa	56
• Domowy ocet jabłkowy	56
• Domowe kiszonki	57
• Rozdział 3. Redukcja wagi – pierwsza faza diety	60
• Zasady komponowania posiłków w fazie redukcji wagi	61
• Przydatne przepisy w pierwszej fazie diety	64
• I tydzień	77
• II tydzień	94
• III tydzień	109
• IV tydzień	124
• Rozdział 4. Powrót do równowagi – druga faza diety	140
• Produkty wskazane w drugiej fazie diety	141
• I tydzień	143
• II tydzień	161
• III tydzień	176
• IV tydzień	188

• Rozdział 5. Stabilizacja i odporność – trzecia faza diety	204
• Przydatne przepisy	207
• Dieta na etapie stabilizacji wagi	219
• I tydzień	220
• II tydzień	234
• III tydzień	246
• IV tydzień	262
• Podsumowanie	272
• Zdrowe słodkości	273
• Małe grzeszki w zdrowej wersji	291
• Aktywność fizyczna jako ważny element leczenia insulinooporności (Dominika Musiałowska)	300
• Lista zakupów na kolejne tygodnie diety	309
• Bibliografia	326
• Indeks potraw	328

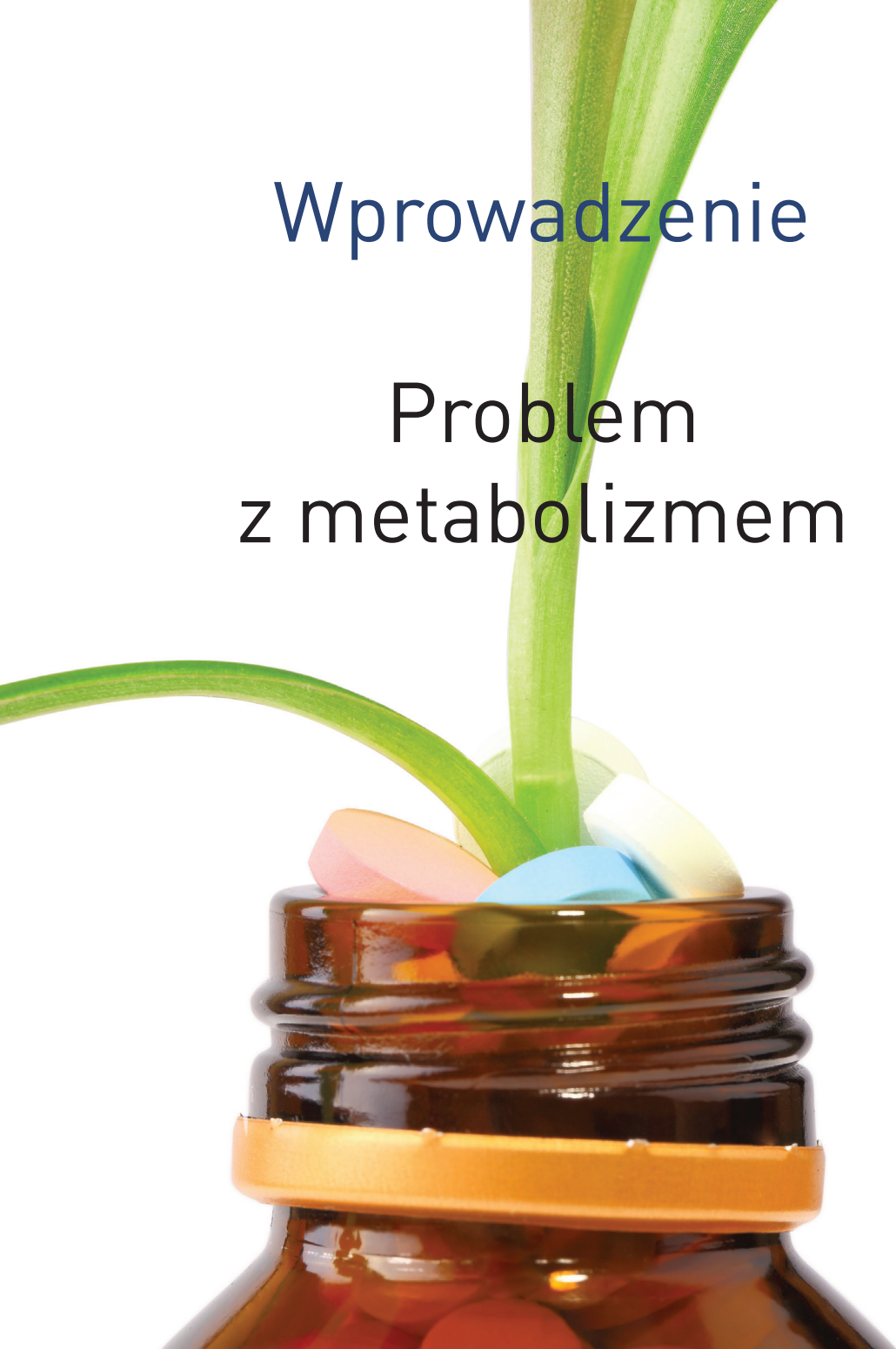




Poradnik ten dedykuję każdej kobiecie,
która chce zmienić swoje życie, pokochać siebie
i wykreować od nowa swoją rzeczywistość.
Pamiętajcie, że aby marzenie mogło się spełnić,
trzeba zacząć marzyć...

Wprowadzenie

Problem
z metabolizmem



Tematem przewodnim tego poradnika jest dbanie o dobre samopoczucie, spełnienie marzeń i odnalezienie sensu zdrowego odżywiania – odzyskanie zdrowia, chęci do życia i uzdrowienie swojego metabolizmu oraz psychiki.

Problem, o którym piszę, zaczyna się niewinnie, choć te pojedyncze objawy narastają z siłą rozpędzonej lokomotywy. Co gorsza, problem ten pociąga za sobą swoistą lawinę niezwykle trudnych do opanowania schorzeń.

Kobieta nagle zaczyna dostrzegać powiększającą się oponkę wokół brzucha, włosy wychodzą jej garściami, paznokcie się łamią, a skóra łuszczy się mimo używania drogich kremów. Zaczynają doskwierać wzdęcia, zgaga, zaparcia, niezręczne gazy czy biegunki. Zmęczenie sięga zenitu i nie pozwala rano wstać z łóżka. Serce dziwnie tłucze się w piersi, a podenerwowanie zaczyna utrudniać codzienne życie i negatywnie wpływa na kontakt z bliskimi. Libido jest tak niskie, że możemy zbierać je z podłogi, a energia życiowa dorównuje poziomem wigorowi misia koala. Pojawiają się problemy z regularnością miesiączek, mimo że pasek na teście ciążowym pozostaje pojedynczy. Najczęściej zrzucamy to na karb stresu, życia w biegu, przepracowania. Ignorujemy objawy, które organizm wysyła jako sygnały alarmowe.

Kumulujące się w ten sposób kłopoty są potem bardzo trudne do opanowania. Otyłość to nie tylko nadmiar kilogramów, lecz cały zestaw chorób, w którym jedna wynika z drugiej lub co gorsza ją pogłębia. Pacjentki, które trafiają do mojego gabinetu, najczęściej są tylko częściowo zdiagnozowane lub w ogóle nikt nie zajął się nimi na poważnie. Wyniki pojedynczych wykonanych badań, formalnie mieszczące się w tzw. normie, tylko kamuflują prawdziwą przyczynę problemu.

W przypadku otyłości zawsze występują choroby jej towarzyszące lub wręcz z niej wynikające. Coraz większej liczby kobiet dotykają niezwykle skomplikowane schorzenia, które biorą się z autoagresji immunologicznej (tłumaczę to zjawisko w podrozdziale *Nietolerancje pokarmowe i towarzyszące im niedobory pokarmowe* na str. 21). A większość osób z chorobą autoimmunologiczną ma jeszcze inne powiązane choroby, które zaczynają się mnożyć, jeśli je ignorujemy. Niestety chodzą w tym przypadku nie tylko parami, ale nawet trójkami...

Dzieje się tak dlatego, że zaburzenie autoimmunologiczne (takie jak choroba Hashimoto czy Leśniowskiego-Crohna, reumatoidalne zapalenie stawów, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroby nadnerczy, choroby neurologiczne, choroby tkanki łącznej i wiele innych) nie dotyczy pojedynczego organu, tylko całego ciała, wszystkich komórek; może zaatakować tarczycę, stawy, układ nerwowy itd.

Tajemniczy zespół X

W nomenklaturze medycznej od dawna istnieje pojęcie opisujące choroby powiązane z otyłością; to tzw. zespół metaboliczny. Według Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej IDF jest on określany jako „skutki otyłości prowadzące do problemów ze zdrowiem, niedożywienia, a nawet śmierci”. To grupa dolegliwości, które towarzyszą nadwadze oraz mogą prowadzić do takich schorzeń, jak:

- choroba niedokrwienna i zawał serca,
- udar mózgu,
- nadciśnienie tętnicze,
- cukrzyca typu 2,
- choroby nowotworowe (rak piersi, jelita grubego, szyjki macicy, trzustki, pęcherzyka żółciowego, wątroby),
- dna moczanowa (podagra),
- żylaki,
- zakrzepica żylna,
- zwyrodnienia odcinka lędźwiowego kręgosłupa,
- zwyrodnienia stawów biodrowych i kolanowych,
- bezdech senny,
- wrzody i nieżył żołądka.

Jeśli dochodzi do tego problem z hormonami i zawirowania autoimmunologiczne, to czujemy się jak pułapce, z której nie ma wyjścia. A w 80 procentach choroby te są związane z nieprawidłowym żywieniem już od okresu dzieciństwa.

W wywiadzie dietetycznym osoby z takimi schorzeniami często deklarują zamiłowanie do słodczy, alkoholu, tłustego przetworzonego mięsa, przesalania czy jedzenia w barach szybkiej obsługi. Można by powiedzieć: no tak, sami się doigrali. Ale nieraz okazuje się, że pacjentki jedzą teoretycznie zdrowo – gotują same, unikają komercyjnych produktów. Jednak niestety to domowe jedzenie okazuje się być zakorzenione w typowej polskiej kuchni. Mamy więc samodzielnie pieczone ciasta, swojskie obiady z zawiesistymi sosami, kotletami w panierce, babcinymi pierogami, ręcznie wyrabianymi kluskami, ziemniaczanym purée ze śmietaną i masłem czy zasmażanymi buraczkami zaciągany mąką. Niby dobre, bo domowe, a jednak coś nie gra... Ponadto w diecie osób z otyłością i zespołem metabolicznym z reguły królują tradycyjnie wędzone wędliny i kielbasy oraz słodzone napoje kolorowe. Do tego wszystkiego dokłada się brak ruchu!

Podając te przykłady, chcę pokazać, że nadwaga ma tło żywieniowe – tylko w 20-procentowym zakresie genetyczne – ta sprawa nadaje się zaś do korekty i naprostowania! Właściwe odżywianie i uporanie się z problemem nadwagi w wielu przypadkach przywraca nam zdrowie, a nawet ratuje życie, chroniąc np. przed poważnymi powikłaniami kardiologicznymi. Dlatego chcę, by ten poradnik pomógł Ci wyjść na prostą, odzyskać równowagę metaboliczną, uporać się z nadwagą i trwale zmienić nawyki żywieniowe.

To nie będzie zwykła dieta – to będzie kuchenna rewolucja w waszym domu!

Kompleksowość problemu z wagą

Otyłość stoi na przeszkodzie zdrowiu i osiągnięciu równowagi hormonalnej, ponadto wiąże się z wieloma chorobami i przewlekłym stanem zapalnym. Dlatego kiedy zaczynamy czuć się źle, a wskazówka wagi z uporem szybkuje coraz wyżej, warto poddać się szczegółowej diagnozie. Nie zdarzyła mi się jeszcze otyła osoba, która miałaby TYLKO nadmiar kilogramów. Mimo że pojedyncze wyniki wydają się trzymać w widelkach wartości referencyjnych, sztuką jest ich prawidłowa interpretacja. Zadowalanie się tym, że pojedynczy wynik jest w normie, należy do kardynalnych błędów w stawianiu diagnozy.

Dobrym przykładem jest oznaczenie hormonu TSH, którego norma, zależnie od laboratorium, wynosi 0,27–5,2 mU/l, jednak wynik prawidłowy dla kobiety w okresie rozrodczym to nie więcej niż 1,5 mU/l! Ponadto poziom samego TSH o niczym nie świadczy. Aby poprawnie zdiagnozować pacjenta, należy zrobić pełny pakiet tarczycowy oraz USG tarczycy.

Nadrzędną sprawą jest więc znalezienie dobrego i wnikliwego specjalisty. Trzeba dociec, jaka jest głęboka przyczyna nadwagi, a także czy pojawiły się już jej ewentualne następstwa. W tym celu oprócz opieki dietetyka ważna jest też konsultacja z doświadczonym lekarzem. Często należy:

1. Sprawdzić poziom hormonów tarczycy oraz ich konwersję (TSH, fT3, fT4), a także ewentualną obecność przeciwciał anti-TPO, anti-TG.
2. Oznaczyć poziom hormonów płciowych (testosteronu, LH/FSH, prolaktyny) oraz wykonać USG jajników (celem wykluczenia lub potwierdzenia PCOS).
3. Wykonać USG tarczycy w celu wykluczenia autoimmunologicznego zapalenia tarczycy, zwanego chorobą Hashimoto.
4. Sprawdzić stan nadnerczy – poziom kortyzolu, ACTH, DHEA-S, aldosteronu.
5. Zbadać poziom insuliny na czczo, krzywą insulinową i glukozową po jednej i dwóch godzinach w celu wykrycia ewentualnej insulinooporności lub utajonej cukrzycy typu 2.

6. Wykryć ewentualne nietolerancje pokarmowe – głównie na gluten (przeciwciała anty-GAD, anty-IA-2, IgA przeciw transglutaminazie tkankowej, całkowite IgA, IgE), jaja, zboża, mleko.
7. Oznaczyć poziom peptydu C, informujący o pracy trzustki i potencjalnym zagrożeniu cukrzycą.
8. Zbadać poziom witaminy D₃ (25-OH-D₃). Jej niedobory nasilają ryzyko chorób autoimmunologicznych, otyłości, niedokrwistości.
9. Sprawdzić poziom witaminy B₁₂, ferrytyny, kwasu foliowego, żelaza i seleniu.
10. Oznaczyć poziom CRP i OB w celu wykrycia toczących się ewentualnie stanów zapalnych.
11. Zbadać poziom cholesterolu i trójglicerydów oraz homocysteiny.
12. Wykonać badanie mutacji genu MTHFR – badanie zaburzenia metylacji.
13. Wykonać analizę moczu (kwas moczowy, kreatynina, mocznik).
14. Zrobić badania na boreliozę oraz pasożyty (glistę ludzką).

Nie zawsze trzeba robić wszystkie te badania, ale nie wolno ignorować wymogów własnego organizmu i testować na sobie dowolnie wybranych diet, bo wtedy mogą one narobić więcej szkody niż pożytku. Parametrów do sprawdzenia jest całkiem sporo, a jeśli pozostaną one niezwyfikowane, ułożenie prawidłowej diety jest praktycznie niemożliwe. Co prawda w jednym poradniku trudno jest zaproponować zasady, które będą uniwersalne dla tej swoistej puszkii Pandory z chorobami metabolicznymi, ale mam nadzieję, że zaufacie mi i wypróbujecie mój plan. Zawarłam tu wskazania, które mają za zadanie usprawnienie metabolizmu, oczyszczenie wątroby z toksyn oraz oczywiście spadek wagi, a przy każdej z wyżej wymienionych chorób jest to bardzo istotny element kuracji. Nie każda z Was musi mieć wszystkie te choroby naraz, ale i tak moje zasady będą pożyteczne i skuteczne. Ta dieta to swoisty detoks i regeneracja sił metabolicznych, prawdziwy REMANENT ORGANIZMU!

Higieniczny tryb życia oraz zdrowa dieta są w stanie zdziałać cuda, dlatego warto podjąć walkę o swoje zdrowie, tym bardziej że dieta, którą proponuję, jest naprawdę atrakcyjna, nie wymaga głodzenia się ani przestrzegania reżimu kalorycznego. Wymaga natomiast chęci, zadbania o „logistykę” oraz zaufania, że warto podjąć to wyzwanie.

Stres-free slow-food, czyli wrzuć na luz

Mamy tylko jedno zdrowie i jedno życie. Powinniśmy przeżyć je tak, aby mieć z niego jak najpełniejszą satysfakcję. Czasem wymaga to poświęceń, ale czego nie robi się w imię wyższego celu? Wiemy przecież, że prawie nic nie przychodzi łatwo. Nieraz aby zrealizować zamierzenia, trzeba poświęcić część starych nawyków i przyzwyczajzeń, wyjść ze swojej strefy komfortu i otworzyć się na nowe doświadczenia.

Piszę o tym dlatego, że sprawa ta ma też bardzo trywialny, codzienny aspekt. Regularnie w swojej praktyce w gabinecie dietetycznym spotykam się z pacjentkami i pacjentami, od których słyszę, że są od wielu lat, czasem od dzieciństwa, przyzwyczajeni do określonego sposobu jedzenia: jeśli jedzą fasolkę szparagową, to zawsze z bułką tartą, jeśli leczo, to z kielbasą, jeśli pieczywo, to tylko białe z masłem i szynką, zupę zawsze zabielaną śmietaną i koniecznie z kluskami, wodę raczej smakową, a rybę koniecznie w panierce. Rzecz nie w tym nawet, że nie chcą tego zmienić, tylko po prostu nie pomyśleli, że można inaczej... A przyzwyczajenie i siła nawyku niestety często są destrukcyjne.

Skoro mowa o nawykach, nasuwa mi się dygresja à propos żywienia małych dzieci. Okazuje się, że większość (blisko 80 procent) osób z problemem otyłości oraz chorobami cywilizacyjnymi była w dzieciństwie karmiona mlekiem modyfikowanym, miała problemy z infekcjami i przechodziła ciągle kuracje antybiotykowe, a także była przekarmiana przez babcię i dziadków oraz nadgorliwych rodziców, według których danie dziecku słodczy było przejawem miłości. Niestety bywa tak do dziś i kiedy trafia do mnie otyłe dziecko, na sugestię odstawienia słodczy (ciastek, czekoladek, cukierków, lizaków, słodkich napojów) czy frytek i kotletów w panierce często słyszę od rodziców, że oni swojemu dziecku nie będą żałować jedzenia. Nie uwierzycie, ale największy problem ze zdrową dietą mają nie dzieci, lecz ich rodzice!

Cały czas pokutuje przekonanie, że dobrze wykarmione i pulchne dziecko to zdrowe dziecko. Szkoda tylko, że to wykarmienie polega na codziennym przyzwalaniu na słodczy, soki z kartonów oraz jedzenie w fast foodach... Prawda jest brutalna: 80 procent produktów sprzedawanych w sklepach w ogóle nie nadaje się do konsumpcji! Żywność przetworzona, przesłodzona i konserwowana, nafaszerowana sztucznymi barwnikami i aromatami zajmuje półki w dziale z nabiałem, wędliną, pieczywem, płatkami zbożowymi, a nawet sokami, które kojarzą się przecież ze zdrową żywnością.

Aby zrozumieć sens zdrowego odżywiania, warto zacząć czytać ze zrozumieniem etykiety produktów. Najgorszą grupę stanowią, powszechnie uważane za zdrowe, produkty typu light, fit itp.! To, co potocznie wygląda na „dietetyczne”, jest w rzeczywistości przeładowane cukrem i sztucznymi dodatkami! Produkty light są odtłuszczone, w związku z tym zamiast tłuszczu dodaje się do nich inne wypełniacze oraz syropy glukozowo-fruktozowe.

Zerknij na pierwsze z brzegu opakowanie batonika muesli w polewie jogurtowej (sic!). W roli głównej występują – niemal dla kamuflażu – w 30 procentach płatki zbożowe (owsiane, żytnie, jęczmienne), ale dalej nie jest już tak kolorowo: mąka pszenna słodowa, płatki kukurydziane, syrop glukozowy, syrop cukru inwertowanego, ekstrakt słodowy z jęczmienia, substancje utrzymujące wilgoć (sorbitol), suszona słodzona żurawina, olej palmowy, olej roślinny utwardzony, emulgatory (lecytyna sojowa, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), syrop cukru brązowego, sól, aromat, przeciwutleniacz (mieszanina tokoferoli), melasa cukru trzcinowego i regulator kwasowości (fosforan trójsodowy). W polewie jogurtowej mamy: cukier, tłuszcz roślinny, serwatkę w proszku, odtłuszczone mleko w proszku, proszek jogurtowy 2%, tłuszcz, aromaty, emulgatory (lecytyna sojowa, E476) itd. Mam nadzieję, że rozumiecie, o czym piszę. W tym zestawieniu cukier goni cukier i chemią pogania!

Co gorsza, takich produktów na sklepowych półkach jest cała masa! Jak więc kupować? Co wybierać? Przede wszystkim należy sięgać po produkty świeże, z których możemy wszystko ugotować SAMODZIELNIE! O tym właśnie napiszę szczegółowo w najbliższym rozdziale.



Rozdział 1

Holistyczne podejście do nadwagi



Wiemy już o tym, że nie ma osób, które są TYLKO otyłe. Jak pisałam, w parze z otyłością idą problemy zdrowotne i schorzenia metaboliczne, które – o ile nie zostaną rozwiązane – uniemożliwiają osiągnięcie pełni życiowej satysfakcji.

Oprócz chorób wchodzących w skład zespołu metabolicznego, z otyłością współlistnieją też często, szczególnie u kobiet, schorzenia dalej zaburzenia.

Dysbioza jelit

Na początku należy przeprowadzić remanent w naszym organizmie i zadbać o nasz najważniejszy dla zdrowia narząd, czyli... Nie, nie chodzi o mózg (choć on też jest istotny), ale o jelita. To z nich płynie zdrowie. Ci, którzy rymują, że „zdrowe życie tkwi w jelicie”, mają bezwzględną rację.

Jelita biorą udział niemal we wszystkich procesach przebiegających w naszym organizmie, a wieloma z nich wręcz zawiadują. Każda, naprawdę każda osoba mająca nadwagę czy otyłość oraz powiązane z nimi schorzenia ma też problemy natury jelitowej. Najczęściej są to wzdęcia, zgaga, zaparcia, biegunki, bulgotania, nadżerki, owrzodzenia i wiele innych.

Coraz więcej badań wykazuje związek dysbiozy jelit, czyli zaburzenia w składzie naturalnej bakteryjnej flory jelitowej, z rozwojem nadwagi. Dobre bakterie biorą udział m.in. w regulacji wytwarzania hormonów układu pokarmowego przez wpływ na powstawanie krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (KŁKT). Kiedy przeważa niekorzystna mikroflora, następuje hamowanie pasażu jelitowego, a nasila się lipogeneza wątrobowa oraz adipogeneza w tkance tłuszczowej. Może dochodzić też do wytwarzania KŁKT z błonnika pokarmowego, co zwiększa kaloryczność diety, czy do podwojenia gęstości naczyń włosowatych w nabłonku jelita cienkiego, co może skutkować zwiększonym wchłanianiem cukrów prostych. Badania nadal są w toku, ale coraz więcej wskazuje na ścisły związek stanu mikrobiomu z nadwagą.

W jelitach przebiegają najważniejsze procesy odżywiania organizmu i wchłaniania substancji odżywczych, w których zasadniczą rolę odgrywają też pożyteczne bakterie zamieszkujące przewód pokarmowy. Na skutek problemów z tą naturalną florą organizm zaczyna cierpieć na nietolerancje pokarmowe, one zaś prowokują występowanie rozproszonych stanów zapalnych. Stąd bierze się potem mnóstwo rozmaitych chorób.

Bakterie jelitowe odgrywają również rolę w utrzymaniu równowagi biochemicznej mózgu, współdecydując o naszym nastroju i stanie psychicznym (w tym kontekście dodam, że kobiety bezskutecznie próbujące zająć w ciąży zwykle cierpią na depresję, czasem niezdiagnozowaną, która wyklucza osiągnięcie upragnionego sukcesu). Nieleczona dysbioza nasila stany depresyjne i koło się zamyka.

Kolejną sprawą są kuracje antybiotykowe. Zastanów się, czy często przechodziłaś infekcje i leczenie antybiotykami – i czy na pewno pamiętałaś o zalecanej ochronie probiotykowej. Po jednym szerokopasmowym antybiotyku flora bakteryjna musi się niekiedy regenerować ponad rok! Tymczasem założę się, że probiotyk traktowałaś jak opcjonalny dodatek, dający co najwyżej efekt placebo, a to duży błąd.

Zdrowa flora jelitowa przyczynia się do szczelności bariery jelitowej, która ma za zadanie chronić środowisko przewodu pokarmowego od świata zewnętrznego. Zaburzenie jej ciągłości grozi przepuszczeniem do krwiobiegu substancji, które nigdy nie powinny się tam przedostać: wirusów, bakterii oraz niedostatecznie strawionych części pokarmu. Dochodzi wtedy między innymi do alergii i nietolerancji pokarmowych, których powiązanie z dysbiozą jelit jest często ignorowane.

- Alergia pokarmowa typu I (IgE-zależna) jest łatwa do zauważenia. Po zjedzeniu nawet niewielkiej ilości alergizującego pokarmu reakcja organizmu (biegunka, wysypka, duszności) następuje szybko i gwałtownie.

Domowy test szczelności jelit – sok z buraka

Wypij w ciągu dnia dwie porcje soku z buraka, po 300 ml każda. Jeśli następnie Twój mocz będzie miał mniej lub bardziej intensywne zabarwienie różowe czy brązowe, jest to znak, że barwnik (betanina), który powinien być wydalony z kałem, przedostał się do krwi i został przefiltrowany przez nerki. To pierwszy sygnał wskazujący na istnienie problemu ze szczelnością bariery jelitowej. W takim wypadku należy zadbać o swoje jelita, o czym będzie mowa w dalszej części rozdziału.

Dodam, że do najbardziej czułych metod badania nieszczelności jelit należą pomiary zawartości w stolcu białek markerowych: zonuliny lub kalprotektyny. Z dużą dokładnością ukazują one proces dezintegracji w jelitach.

- Alergia IgG-zależna, zwana też nietolerancją pokarmową, jest trudniejsza do uchwycenia, ponieważ produkt zjedzony w poniedziałek może dać objawy na przykład dopiero w środę! Dolegliwości nie są tak gwałtowne, ale i tak są uciążliwe oraz bardzo zróżnicowane: od zaparc, zgagi, wzdęć, biegunek przez problemy ze skórą, nadwagę, nadciśnienie, migreny i astmę po kłopoty ze snem, a nawet depresję. Manifestacja choroby zależy od miejsca, w którym przeciwciała IgG znajdują się wraz z przetransportowaną cząsteczką uczulającego pokarmu.

Zjawiska te mają u źródeł zwiększoną przepuszczalność bariery jelitowej. W prawidłowo funkcjonującym organizmie bariera ta wychwytuje chorobotwórcze mikroorganizmy i szkodliwe substancje przedostające się z pożywieniem, wiąże je i sprawnie usuwa z pomocą komórek układu immunologicznego. Jednak w sytuacji rozszerzenia błony jelitowej do krwiobiegu dostają się między innymi duże cząsteczki pokarmowe, które – choć zasadniczo niegroźne – w tych okolicznościach zostają uznane za niebezpiecznego intruza przez układ odpornościowy, nastawiony na usuwanie wszelkich „obcych” z krwiobiegu.

Przyczyny rozpowszechniającej się obecnie dysbiozy jelit są związane ze współczesnym trybem życia. Są to:

- wszechobecny stres;
- częste infekcje zwalczane seriami antybiotyków;
- nadużywanie leków, szczególnie przeciwbólowych, inhibitorów pompy protonowej (które zmieniają pH żołądka), steroidów i hormonów;
- nadużywanie kawy, alkoholu, napojów energetycznych, palenie papierosów;
- spożywanie żywności zanieczyszczonej pestycydami, herbicydami, toksynami (dioksyny) oraz metalami ciężkimi (rtęć);
- kontakt z chemią przemysłową w kosmetykach i środkach czystości (parabeny, barwniki, aromaty, silikon; w szczególności zwróć uwagę na produkty do higieny intymnej – podpaski i tampony, wkładki z chlorem) oraz w odświeżaczach powietrza;
- przetworzona żywność – pełna rakotwórczych konserwantów (azotan sodu), sztucznych słodzików (aspartam), wzmacniaczy smaku (glutaminian sodu), syntetycznych barwników i aromatów, spulchniaczy, fosforanów, rafinowanej soli, cukru, utwardzonych olejów roślinnych i wielu innych;
- nadmierne treningi.

Jeśli prowadzimy ogólnie zdrowy tryb życia i na co dzień korzystamy z nieprzetworzonej żywności, większość z tych czynników nie musi nam szkodzić, bo przed ich wpływem chroni nas dobrze odżywiona flora jelitowa. Jednak w przypadku wielu chorób, szczególnie o podłożu autoimmunologicznym, te elementy naszego stylu życia są bardzo istotne i należy zadbać o ich eliminację oraz indywidualną terapię probiotyczną.

Konsekwencją zaburzenia flory bakteryjnej może być też wzrost grzybów (kandydoza) lub zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego (znany pod angielskim skrótem SIBO od *Small Intestinal Bacterial Overgrowth*), a także stany zapalne. Przewód pokarmowy ma określone pH na każdym odcinku, w którym bytują inne pożyteczne szczepy bakteryjne. Gdy przyjmujemy leki

typu inhibitory pompy protonowej, które zubożniają kwas żołądkowy, białka z pożywienia nie zostają odpowiednio rozłożone, enzymy trzustki nie funkcjonują sprawnie. W konsekwencji pokarm nie zostaje strawiony, obciąża żołądek i nasila efekt niestrawności. Ponadto wysokie pH w żołądku prowokuje rozwój bakterii patogenicznych, co nasila efekty choroby i dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Dlatego tak istotne jest indywidualne zdiagnozowanie problemu i kompleksowe zadbanie o optymalne warunki trawienia na każdym etapie.

Powszechnie ignorowanym aspektem dysbiozy jelit są jej mniej spodziewane konsekwencje: dolegliwości ze strony układu nerwowego. Depresja oraz inne zaburzenia psychiczne mogą mieć swój początek w układzie pokarmowym, gdzie powstaje 90 procent serotoniny oraz większość neuroprzekazników. Okazuje się, że jelita (na których stan ma wpływ nasza dieta) i mózg tworzą ze sobą nierozdzielny związek.

Co więcej, 70 procent komórek naszego układu immunologicznego również znajduje się w jelitach! To właśnie one stykają się na co dzień z milionami cząsteczek pokarmu, wirusami, bakteriami, toksynami. Podejmują więcej decyzji w ciągu jednego dnia niż reszta układu odpornościowego przez całe nasze życie! Gdy się o tym pomyśli, wręcz zdumiewa fakt, że człowiek jest w stanie przeżyć proces jedzenia! Skład naszego pożywienia, ilość białka, tłuszczu i węglowodanów oraz witamin i minerałów w ogromnej mierze ma wpływ na to, czy układ immunologiczny zaakceptuje je i nie podejmie walki, czy też uaktywni się, traktując cząsteczki lub tkanki naszego własnego organizmu jako domniemane alergeny, doprowadzając do uczuleń lub chorób o podłożu autoagresji.

Choroby autoimmunologiczne

W przypadku zaburzenia flory bakteryjnej szkodliwe substancje zawarte w otoczeniu doprowadzają do zatrucia organizmu i zaburzenia metylacji, czyli zdolności do usuwania toksyn. Toksyny pobudzają układ immunologiczny oraz doprowadzają do stresu oksydacyjnego w komórkach, powodując ich uszkodzenia. Komórki ciała, a nawet całe narządy (np. tarczyca) nie są wtedy rozpoznawane przez układ odpornościowy jako własne, lecz jako obce, które należy zaatakować. Takie schorzenia jak reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, toczeń czy choroba Hashimoto są bezpośrednio powiązane z destrukcyjnym działaniem toksyn.

Oprócz uwarunkowań genetycznych to czynnik środowiskowy, w tym żywieniowy, bywa punktem wyjścia do tych schorzeń. Toksyny, wirusy, nietolerancje pokarmowe oraz stres upośledzają mechanizmy detoksu. Otyłość (komórki tłuszczowe – adipocyty) i czynniki żywieniowe (m.in. nadmiar tłuszczów nasyconych trans, sodu, niedobory witaminy D, brak w diecie błonnika, fitosteroli roślinnych, kwasów omega-3 z ryb) wpływają na przesunięcie równowagi cytokin we krwi w kie-

runku stanu zapalnego, zwiększanie czynności agresywnych komórek odpornościowych Th17 i zmniejszenie aktywności limfocytów regulatorowych (powściąągających reakcje immunologiczne), co sprzyja rozwojowi autoagresji.

Objawy choroby wynikającej z autoagresji są niespecyficzne i dotyczą całego organizmu. Należą do nich przewlekłe przemęczenie, którego nie uśmierza żaden odpoczynek ani sen. Często towarzyszą mu bóle stawów i mięśni, chwiejny poziom cukru we krwi (czasem zbyt niski). Doskwierają wzdęcia, gazy, zaparcia (lub biegunki) i bóle brzucha. Można zauważyć też obrzęki, słabą odporność, podatność na infekcje o każdej porze roku, nawracające grzybice, trudne rekonwalescencje, uporczywie podwyższoną temperaturę ciała. Dość charakterystyczny dla ich przebiegu jest stan depresji, huśtawki nastroju, drażliwość, bóle głowy i wiele innych.

Raz uruchomionej choroby autoimmunologicznej nie daje się już powstrzymać, ale można ją bardziej lub mniej wyciszyć. Zależy to od stopnia jej zaawansowania i od spustoszeń, jakie zdążyła poczynić w organizmie. Leczenie farmakologiczne jest często nie tylko niezbędne, lecz także długotrwałe, ponieważ może trwać całe życie, jednak właściwa dieta, ustabilizowanie flory jelitowej, detoksykacja wątroby oraz odpowiednie metody relaksacji mogą znacznie dopomóc w okiełznaniu dolegliwości, a nawet przyczynić się do remisji.

Dzisiejsze doniesienia naukowe jednoznacznie łączą problem nieszczelności jelit z chorobami autoimmunologicznymi. Osoby z chorobą Hashimoto najczęściej cierpią też na nietolerancję glutenu lub na jej cięższą postać – celiakię, dlatego należy wykonać badania w tym kierunku, aby optymalnie dopasować dietę.

Nietolerancje pokarmowe i towarzyszące im niedobory pokarmowe

Jak już wspomniałam, przyczyna większości nietolerancji pokarmowych tkwi w jelicie, którego błona na skutek różnych czynników utraciła zwartość i przepuszcza zazwyczaj zatrzymywane cząsteczki. Do substancji niszczących śluzówkę jelit należą lektyny. To specyficzne dla każdej komórki znaczniki, pod względem budowy należące do glikoprotein (białko + węglowodan). Wchodzą w skład komórek roślinnych i zwierzęcych. W praktyce są to antygeny niosące obcogatkową informację genetyczną (swoisty klucz świadczący o powinowactwie do komórek określonej tkanki) i nie powinny być wchłaniane z przewodu pokarmowego do krwi. Do lektyn takich należy gluten.

Wskutek podrażnienia śluzówki i nadżerek w nabłonku jelit lektyny wnikają wraz z niestrawionymi resztkami pokarmu do krwiobiegu. Następnie krążą swobodnie w organizmie, mogąc się

dostać z prądem krwi, gdzie tylko chcą. Trafiając w określone miejsce, łączą się z lektynami powierzchniowymi komórki (antygenami zgodności tkankowej), przez co powstaje błędny sygnał dla układu odpornościowego, który uznaje taką komórkę za obcą i chce ją niszczyć. Zjawisko to nazywamy autoagresją – atakiem układu immunologicznego na własne tkanki. Obrazowo proces ten opisał immunolog David Freed: „Lektyny to przyczyny szukające sobie chorób”.

Ryzyko zwiększa się, gdy spożywamy żywność bogatą w lektyny, które podrażniają jelita, nasilają stan zapalny oraz wspomagają transport substancji do krwiobiegu. Jeśli wskutek nieszczelności jelit taka sytuacja utrzymuje się przez lata, układ odpornościowy wchodzi w tryb autoagresji.

Do stwarzających problemy lektyn zaliczamy te zawarte w zbożach, soi, fasoli, soczewicy, grochu i warzywach psiankowatych (pomidor, bakłażan, ziemniak). W zdrowym organizmie nie wywołują one zniszczeń, ale w przypadku problemów jelitowych zaczynają być szkodliwe. W takiej sytuacji dieta na początku powinna przewidywać wykluczenie na pewien czas problematycznych produktów zawierających duże ilości lektyn lub gwarantować ich właściwą obróbkę, aby usunąć szkodliwe substancje. Chodzi głównie o pszenicę i inne zboża zawierające szkodliwy gluten, a także nasiona strączkowe oraz warzywa psiankowate, które oprócz lektyn mają też szkodliwe, antyodżywcze glikoalkaloidy. Są to substancje służące w przyrodzie do odstraszenia zwierząt przed zjedzeniem rośliny. Należą do nich tomatyna z pomidora czy saponiny w kaszy jaglanej i komosie ryżowej. Na szczęście są sposoby na pozbycie się ich, np. dokładne mycie ziaren komosy ryżowej, wtedy przestają być szkodliwe. Z kolei aby zminimalizować zawartość tomatyny, należy unikać niedojrzałych pomidorów (ilość tomatyny wynosi w nich 0,03–0,08 mg/100 g, a w zielonawych dochodzi do 0,9–55 mg/100 g).

Szkodliwe działanie lektyn może polegać na:

- dezorientacji układu immunologicznego;
- zlepianiu erytrocytów i uszkodzaniu limfocytów;
- niszczeniu enterocytów (komórek nabłonka) dwunastnicy i jelita cienkiego;
- prowokowaniu komórek okładzinowych żołądka do nadprodukcji kwasu solnego;
- zaburzeniu równowagi flory jelitowej (przerost bakteryjny);
- łączeniu się z hormonami takimi jak leptyna, co zaburza apetyt, prowadząc do nadwagi;
- zaburzeniu wydzielania i syntezy insuliny, co prowadzi do hiperglikemii;
- zaburzeniu przyswajania witaminy D₃;
- zakłócaniu funkcji włókien mięśniowych (sztywnienie mięśni).

Kolejną grupą produktów o bardzo niekorzystnym działaniu i właściwościach alergizujących są przetwory mleczne. Wiele dorosłych osób cierpi na nietolerancję laktozy, toteż spożywanie mleka doprowadza u nich do biegunek, wzdęć i gazów oraz refluksu. Ponadto jest to pokarm zbyt gęsty odżywczo, zawiera za dużo białka, obciąża wątrobę i nerki. Nietolerancja mleka daje także objawy ze strony układu oddechowego (kaszel, astmę, zapalenie zatok, nadmierne wydzielanie śluzu), a także manifestacje skórne (egzema, pokrzywka).

Z mojego doświadczenia wynika, że odstawienie nabiału, szczególnie białych serów, wspomaga usuwanie obrzęków, niweluje dolegliwości układu pokarmowego oraz ogólnie polepsza samopoczucie. Co prawda są to tylko moje obserwacje, ale potwierdza je coraz więcej doniesień z konferencji na temat dysbiozy jelitowej i chorób autoimmunologicznych.

Nadwaga i otyłość a stany zapalne w organizmie

Nieświadome spożywanie pokarmów alergizujących nieustannie aktywuje układ odpornościowy, pobudzając ciągłą reakcję immunologiczną i wywołując przewlekły stan zapalny. Im mniej szczelna bariera jelitowa, tym większe zapalenie.

Od wielu lat pojawiają się doniesienia naukowe łączące procesy zapalne z patogenezą otyłości i chorób jej towarzyszących. W wielu badaniach wykazano związek między zwiększoną aktywacją zapalną występującą w otyłości a rozwojem insulinooporności.

Trzeba wiedzieć, że otyłość jest chorobą przewlekłą, niemającą tendencji do samoistnego ustępowania. Komórki tkanki tłuszczowej są przede wszystkim miejscem gromadzenia energii, lecz wykazują też aktywność hormonalną i enzymatyczną. Substancje wytwarzane w tkance tłuszczowej, tzw. adipokiny, biorą aktywny udział w powstawaniu insulinooporności, będącej głównym patomechanizmem rozwoju chorób związanych bezpośrednio z otyłością, którymi są między innymi nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe, choroba niedokrwienna serca, miażdżyca i cukrzyca typu 2.

Pierwsze badania prowadzone w latach dziewięćdziesiątych potwierdziły związek między otyłością a wydzielaniem czynnika martwicy nowotworów (TNF- α) w tkance tłuszczowej i mięśniowej otyłych pacjentów. Następnie wykazano, że podobną aktywność immunologiczną wykazują inne substancje wytwarzane przez tkankę tłuszczową, mianowicie interleukiny, leptyna, adiponektyna, wisfatyna i rezytyna.

Tkanka tłuszczowa oprócz adipocytów zawiera tkankę łączną macierzy, tkankę nerwową, komórki immunologiczne i komórki śródbłonna naczyńniowego, także wykazujące aktywność wydzielniczą.

Kolejnym mechanizmem aktywizacji stanu zapalnego w otyłości jest stres oksydacyjny, którego przyczyną jest zwiększone dostarczanie glukozy do tkanki tłuszczowej, gdzie jest ona wychwytywana przez komórki naczyń, co powoduje wzrost wytwarzania wolnych rodników. Te z kolei aktywują kaskadę prozapalną wewnątrz komórek śródbłonna naczyniowego. Wyższy poziom glukozy prowadzi też do zwiększenia liczby wolnych rodników w adipocytach, które w reakcji zaczynają wytwarzać cytokiny prozapalne.

Insulinooporność i cukrzyca typu 2

Insulinooporność jest stanem zmniejszonej reaktywności komórek na fizjologiczny poziom krążącej we krwi insuliny. Prowadzi do zachwiania metabolizmu węglowodanów, białek i tłuszczu oraz do zaburzeń działania insuliny. Jest to podstawowy mechanizm patogenetyczny rozwoju zespołu metabolicznego.

Insulina, najważniejszy hormon wydzielany przez komórki beta trzustki, odpowiada między innymi za ilość odkładanego tłuszczu w naszym organizmie. W niewielkich ilościach jest wydzielana w ciągu całego dnia, a w większych po rozpoczęciu posiłku. Jej podstawowym zadaniem jest wprowadzanie glukozy do komórek i – zależnie od zapotrzebowania – jej zamiana na energię lub magazynowanie.

Insulina jest też hormonem odpowiadającym za magazynowanie tłuszczu. Kiedy spożywamy pokarm, we krwi wzrasta poziom wchłoniętego cukru. Z trzustki wydzielana insulina doprowadza do przekształcenia części krążącej glukozy w glikogen odkładany w mięśniach i wątrobie, który potem w razie potrzeby służy za paliwo dla organizmu. Jeśli jednak wszystkie komórki są już wysyczone glikogenem, a we krwi znajduje się nadal dużo glukozy, z udziałem insuliny nadmiar ten przekształca się w tkankę tłuszczową.

Dieta bogata w cukry – szczególnie rafinowane węglowodany proste pochodzące z wypieków cukierniczych, produktów mącznych oraz fastfoodowych – sprawia, że wysycenie glukożą komórki nie chcą wpuścić kolejnych jej cząstek do swego wnętrza. Nabywają tzw. oporności na insulinę, którą można porównać do sygnału alarmowego: „Halo, więcej tego już nie upchniemy!”. Ignorując ten sygnał, który objawia się systematycznym przybieraniem na wadze, doprowadzamy do hiperinsulinemii. To sytuacja, w której trzustka, dostrzegając utrzymujący się wysoki poziom cukru we krwi, niestrudzenie wytwarza kolejne porcje insuliny. Ta nie jest jednak w stanie spowodować magazynowania nadmiaru glukozy w formie glikogenu, więc prowokuje przemianę glukozy w tkankę tłuszczową. Jednocześnie wysoki poziom insuliny blokuje wydzielanie antagonistycznego hormonu odpowiadającego za spalanie tkanki tłuszczowej – glukagonu. Wszystko to napędza proces ty-

cia. Niestety zdolność trzustki do wytwarzania insuliny nie jest nieograniczona. Narząd ten ulega wyczerpaniu i zapadamy na cukrzycę typu 2. Dodam, że syntetyczna insulina, będąc hormonem tucznym, tylko pogłębia problem otyłości :(

Z kolei lipotoksyczna teoria rozwoju insulinoporności wskazuje, że zwiększone spożywanie posiłków wysokotłuszczowych przez dłuższy okres doprowadza do zaburzenia metabolizmu kwasów tłuszczowych. Powoduje to nadmierne gromadzenie lipidów w mięśniach, wątrobie i komórkach beta trzustki, co doprowadza do upośledzania funkcji tych narządów.

Stan insulinoporności to swoiste wołanie o pomoc ze strony organizmu. Nie ignorujmy go, tylko postarajmy się wyciszyć zagrożenie, ponieważ opisany proces jest odwracalny. Co prawda skłonność do insulinoporności pozostanie w organizmie na zawsze, ale właściwa dieta może skutecznie rozprawić się z tym problemem.

Gdy komórki są odporne na insulinę, znacząco wzrasta we krwi zarówno poziom cukru, jak i insuliny. Przewlekły podwyższony poziom insuliny (określany jako hiperinsulinemia) może prowadzić do licznych problemów zdrowotnych, takich jak otyłość, choroby składające się na zespół metaboliczny, a nawet cukrzyca typu 2. U zdrowego człowieka miejscem wychwytu glukozy są mięśnie szkieletowe, gdzie aż 80 procent tej substancji magazynowane jest w postaci glikogenu. U osób z cukrzycą typu 2 występuje upośledzony wychwyt glukozy, a jej przemiana w glikogen w mięśniach spada o połowę.

Kolejnym ważnym aspektem w rozwoju otyłości jest zaburzenie działania hormonu sytości – leptyny. Białko to produkują i wydzielają komórki tkanki tłuszczowej, czyli adipocyty. Uwalniane pod wpływem spożywania pokarmów stanowi sygnał sytości, hamując dalsze jedzenie. Działa też antagonistycznie na wydzielanie hormonu głodu – greliny – przez wpływ na obwodowe nerwy czuciowe.

Prawidłowe wydzielanie leptyny ma wpływ na zmniejszenie pobierania pokarmu oraz redukcję masy ciała, a także wzrost wydatku energetycznego. Mówiąc wprost, jest to hormon, który zmniejsza łaknienie.

Niestety u osób otyłych zwiększone stężenie leptyny powoduje zjawisko leptynoporności, co zakłóca jej prawidłowe działanie. Jednocześnie badania wskazują, że podwyższony poziom leptyny nasila proces zapalny towarzyszący otyłości, co może nawet doprowadzić do stłuczenia wątroby.

Ponadto leptyna uczestniczy w regulacji gospodarki węglowodanowej przez wpływ na wrażliwość insulinową tkanek (jej prawidłowy poziom zmniejsza oporność na insulinę, co obniża stę-

żenie glukozy we krwi). Powoduje także obniżenie syntezy triacylogliceroli i zmniejszenie odkładania się tłuszczu w wątrobie oraz tkance tłuszczowej. Wpływa na wzrost utleniania kwasów tłuszczowych oraz spadek wielkości komórek tłuszczowych. Pobudza czynność tarczycy, zwiększając podstawową przemianę materii. Co więcej, pobudza funkcje rozrodcze, ma więc wpływ na płodność, regulując aktywność wydzielniczą jajników.

Spadek masy ciała poprawia wrażliwość leptynową – aczkolwiek pod warunkiem, że dieta nie jest zbyt restrykcyjna, bo również niedobory leptyny upośledzają metabolizm. Jak zwykle wniosek jest taki, że pierwszorzędną sprawą jest równowaga!

Przejadanie się – zwłaszcza cukrem, rafinowanymi węglowodanami czy fast foodami – napędza oporność na insulinę i leptynę oraz zwiększa poziom wydzielania insuliny. Podejrzenie insulinooporności występuje wtedy, kiedy doskwiera nam otyłość brzuszna i obwód przekracza 88 cm u kobiet, 102 cm u mężczyzn. Co ciekawe, na insulinooporność najczęściej zapadają mężczyźni, choć jest u nich rzadziej diagnozowana.

Jeśli problem dotyczy Ciebie, bardzo istotne jest prawidłowe rozpoznanie. W takiej sytuacji bowiem dieta oparta na ogólnych zasadach zdrowego odżywiania niestety zawodzi. Mam jednak nadzieję, że mój poradnik pozwoli Ci uporać się z problemem. Aby wykryć insulinooporność, należy oznaczyć:

- poziom insuliny na czczo;
- poziom glukozy na czczo;
- krzywą insulinową i krzywą glukozy z obciążeniem (należy wypić 75 g roztworu glukozy), na podstawie pomiarów przeprowadzanych po godzinie i po dwóch godzinach, czasem też po trzech.

Jeśli poziom insuliny na czczo przekracza wartość 9,9 (mimo zakresu referencyjnego 3–25), jest to sygnał do wykonania krzywej z obciążeniem.

Z poziomu insuliny i glukozy na czczo można wyliczyć wskaźnik HOMA, dostępny w internecie, aby sprawdzić, czy jest on w normie. Przekroczenie go sugeruje insulinooporność. Aby się jednak o tym upewnić, należy wykonać krzywą z obciążeniem, ponieważ czasem insulina na czczo bywa w normie, a po godzinie wzrasta kilkunastokrotnie, po dwóch zaś wciąż nie spada do wartości wyjściowej.

Oslabiona odporność

Osoby cierpiące na choroby metaboliczne związane z otyłością (insulinooporność lub cukrzycę typu 2) mają bardzo często osłabioną odporność, przez co łatwo zapadają na infekcje i przeziębienia. Pierwszym kołem ratunkowym jest w tym wypadku stosowanie w dużych dawkach witaminy C, jednak zdarza się, że ta metoda nie działa.

Witamina C jest niezbędna białym krwinkom w procesie fagocytozy (pochłaniania) bakterii i wirusów. Jej stężenie w krwince białej powinno być pięćdziesiąt razy większe w środku niż na zewnątrz, dlatego krwinki te ją kumulują.

Cząsteczki witaminy C i glukozy mają podobną budowę, więc jeśli podnosi się poziom cukru we krwi, współzawodniczą one ze sobą o to, która dostanie się do komórek. W konsekwencji jeśli we krwi jest więcej glukozy, mniej witaminy C wchłania się do limfocytów. Już poziom cukru 120 mg/dL obniża o 70 procent tzw. indeks fagocytarny, określający czas, w jakim limfocyt jest w stanie pochłonąć wirusa, bakterię lub komórkę nowotworową.

Zespół wielotorbielowatych jajników

Tak zwany zespół wielotorbielowatych jajników (znany też pod angielskim skrótem PCOS od *Polycystic Ovaries Syndrome*) najczęściej wiąże się z zahamowaniem lub zaburzeniem owulacji i nadmiernym wytwarzaniem testosteronu przez jajniki oraz współistniejącą otyłością. Dodam, że skutecznie utrudnia starania o ciążę.

Insulinooporność, ściśle powiązana z PCOS, stymuluje jajniki do nadmiernego wydzielania testosteronu. Jednocześnie z powodu nadmiaru insuliny upośledzona zostaje w wątrobie produkcja globuliny wiążącej hormony płciowe, przez co w krwiobiegu pozostaje więcej aktywnych androgenów.

Tworzy się błędne koło insulinowo-testosteronowe, bo insulina pobudza produkcję testosteronu, a ten zmniejsza wrażliwość komórek na insulinę, przez co trzustka wydziela jej jeszcze więcej. Potęguje się insulinooporność, która sprzyja odkładaniu tkanki tłuszczowej wokół brzucha oraz nasila procesy zapalne i androgenizację.

U kobiet z PCOS występuje genetyczny niedobór enzymów przekształcających androgeny w estrogeny. Nadmiar męskiego hormonu płciowego utrudnia powstanie dominującego pęcherzyka jajnikowego i uwolnienie komórki jajowej, co skutkuje niepłodnością.

Pierwszym zaleceniem dla otyłej pacjentki z PCOS jest utrata przynajmniej 10 procent wagi ciała, co znacznie zwiększy prawdopodobieństwo przywrócenia funkcji jajników. Badania pot-

wierdzają, że u otyłych kobiet częściej występują zaburzenia miesiączkowania i wydzielania hormonów płciowych (FSH, LH, progesteronu), a nadmierna objętość tkanki tłuszczowej powoduje zwiększoną konwersję androgenów w estrogeny (hiperestrogenizm może być nasilony szczególnie w otyłości brzusznej). Dlatego generalnie masa ciała ma ogromny wpływ na rozwój płciowy i płodność. Ponadto statystyki pokazują, że u otyłych kobiet występuje większe ryzyko poronienia oraz mniejsza szansa zapłodnienia i utrzymania ciąży. Otyłość ma też negatywny wpływ na sam jej przebieg, prowadząc do kłopotów z cukrzycą typu 2, nadciśnieniem, ryzykiem stanu przedrzucawkowego i zatruciem ciążowym (gestozą). Jednak na szczęście otyłość jest czynnikiem modyfikowalnym. Zdrowy spadek masy ciała normalizuje często funkcje rozrodcze.

Warto też wiedzieć, że charakterystyczne dla menopauzy zaburzenia funkcji jajników czy wydzielania hormonów osi przysadki występują u otyłych kobiet kilka lat wcześniej.

W przypadku PCOS i schorzeń powiązanych dochodzi do wielu niedoborów pokarmowych, dlatego ogromny wpływ na parametry zdrowotne wydaje się mieć właściwie prowadzona suplementacja. Dawki suplementów powinny być dobrane indywidualnie, niemniej warto wiedzieć, jakie składniki pokarmowe mają największy wpływ na poprawę pracy jajników. Przede wszystkim trzeba zwrócić uwagę na obecność:

- witaminy D₃ – suplementowanej adekwatnie do niedoborów, bo zarówno jej brak, jak i nadmiar są szkodliwe. W organizmie witamina ta ulega przekształceniu w aktywny hormon 1,25(OH)₂-cholekalcyferol, który ma wpływ na procesy związane z owulacją. Witaminę D warto zażywać w połączeniu z witaminą K₂, żeby nie doprowadzać do odkładania się wapnia w tkankach;
- kwasów omega-3 – zawartych w dobrej jakości tranie (wolnym od rtęci w składzie) lub oleju lnianym budwigowym;
- magnezu w ilości ok. 400 mg dziennie – jest to pierwiastek antydepresyjny oraz kofaktor procesów odpowiedzialnych za spalanie tkanki tłuszczowej;
- cynku i seleniu, wapnia i chromu – odpowiedzialnych za procesy enzymatyczne w metabolizmie glukozy i transporcie insuliny do tkanek;
- kwasu ALA (alfaliponowego);
- zestawu witamin z grupy B – poprawiających wrażliwość insulinową oraz metabolizm węglowodanów;
- inozytolu – naturalnej substancji, która może wpływać korzystnie na regulację owulacji oraz wspomaga utratę wagi przez obniżanie poziomu insuliny i testosteronu.

W obliczu problemów z płodnością wiele kobiet sięga po metody medycyny naturalnej. W tym celu warto znaleźć wykwalifikowaną i kompetentną zielarkę, która indywidualnie dobierze specyfiki. Do środków, które są często zalecane w takich sytuacjach, należą:

Ostropest – bardzo dobrze oczyszcza wątrobę z toksyn i usuwa zbędne produkty przemiany materii, a zdrowa wątroba to podstawa homeostazy w organizmie.

Mięta pieprzowa – napar pity w ilości dwóch szklanek dziennie wykazuje działanie antyandrogenne.

Korzeń mniszka – wspomaga oczyszczanie organizmu.

Korzeń lukrecji – napar hamuje konwersję androstendionu, działając antyandrogennie. Nie jest jednak wskazany przy nadciśnieniu i obrzękach oraz chorobach serca.

Niepokalanek mnisi – wspomaga wzrost stężenia LH i progesteronu, a hamuje wydzielanie prolaktyny. Jest regulatorem cyklu menstruacyjnego.

Palma sabalowa – hamuje przemianę testosteronu do aktywnego biologicznie metabolitu DHT, przez co obniża poziom męskich hormonów.

Oto wskazana przy PCOS mieszanka ziołowa, którą przetestowała moja kuzynka oraz wiele jej koleżanek:

- po 10 g kwiatostanu nagietka, kory kaliny koralowej, ziela bylicy i nasienia lnu;
- po 50 g ziela krwawnika, ziela skrzypu polnego, ziela przywrotnika i kłącza perzu;
- 5 g kwiatostanu kocanki;
- 15 g liści brzozy.

Należy robić napar z 1 łyżki mieszanki i pić 3 razy dziennie. Zioła są dostępne w sklepach zielarskich.

UWAGA: zioła powinny być dobrane indywidualnie do występującego problemu!



Od depresji do wyczerpania nadnerczy

Sen jest to skracanie sobie życia w tym celu, aby je wydłużyć.

Tadeusz Kotarbiński

Stres fizyczny (nadmierna praca czy wyczynowe uprawianie sportu) i psychiczny to istotne elementy modyfikujące reakcje układu immunologicznego. Dodatkowo reakcja stresowa powoduje wyczerpanie składników odżywczych, które są niezbędne podczas trawienia, oczyszczania organizmu i zwalczania stanu zapalnego. W związku z tym stres, doprowadzający do przerywania integralności śluzówki oraz do niedoborów pokarmowych, pod wieloma względami zakłóca sprawne funkcjonowanie układu odpornościowego oraz powoduje zaburzenie równowagi całego organizmu.

Nadmiar hormonu stresu – kortyzolu – wyczerpuje nadnercza, upośledza funkcje tarczycy oraz reakcję na cukry proste, nasilając efekt hipoglikemii. Ponieważ kortyzol powstaje z tych samych substancji co hormony płciowe (z cholesterolu), zwiększenie jego poziomu ma wpływ na wytwarzanie hormonów płciowych. W sytuacji przewlekłego stresu zmniejsza się poziom hormonu DHEA, co prowadzi do spadku sił vitalnych i libido oraz obniżenia nastroju. Z kolei zmniejszenie poziomu aldosteronu zaburza gospodarkę wodno-elektrolitową, nasilając gromadzenie się wody i obrzęki.

Nadnercza regulują wydzielanie hormonów stresu (kortyzolu i adrenaliny), normują procesy rozwoju mięśni i tkanki tłuszczowej oraz wspomagają utrzymywanie właściwego poziomu cukru we krwi. Odpowiadają za poziom energii oraz nastrój.

Brak snu, ciągły pęd, wyczerpująca praca wpędzają kobietę w błędne koło. Im bardziej się zamartwia, tym większe spustoszenie czyni w swoim organizmie. Nadmierne wydzielanie kortyzolu hamuje skuteczne spalanie tkanki tłuszczowej, bo organizm jest cały czas w trybie „stand by” – nieustannie gotowy do „ucieczki”. To z kolei nasila problem z insulinoopornością.

Syndrom „wyczerpanych nadnerczy” doprowadza do permanentnego zmęczenia, problemów ze snem, kołatania serca, ataków paniki, stanów depresyjnych. Ponadto nasila powstawanie torbieli, endometriozę, zwiększa ryzyko nowotworów związanych z nadmiarem estrogenów (rak piersi), kandydozy, zespołu jelita drażliwego, zapalenia śluzówki żołądka i jelit, chorób autoimmunologicznych, nietolerancji, powoduje otyłość brzuszną i utrudnia zajście w ciążę. A to tylko niektóre aspekty problemów z nadnerczami. Aby je wyciszyć, należy pamiętać o trzech sprawach:

- Po pierwsze, **sen**. Minimum osiem godzin na dobę to podstawa w staraniach o prawidłową pracę tego narządu.

- Po drugie, **relaks i umiejętność wypoczywania**. W sytuacji problemów z nadnerczami należy pracować nad swoją psychiką, być może nie obędzie się bez wizyty u specjalisty. Należy znaleźć sposób na ukojenie emocji. Przydatne w tym celu mogą okazać się zajęcia jogi, medytacja, spa, masaże, co kto woli :)
- Po trzecie i najważniejsze, **dieta**. Wyczerpane nadnercza wymagają bezwzględnego wykluczenia kawy i napojów energetycznych oraz papierosów. Ponadto należy zrezygnować z produktów bogatych w cukry proste rafinowane (słodycze, soki owocowe), zawierających syrop glukozydo-fruktozowy, wysoko przetworzonych i konserwowanych chemią spożywczą (azotany soku, fosforany, barwniki, aromaty, hormony, sterydy, pestycydy) oraz z kosmetyków zawierających fluor, chlor (podpaski, wata, tampony – wybierać eko), aluminium (unikaj podgrzewania folii aluminiowej). Nie można też zapomnieć o prawidłowej podaży zdrowych węglowodanów, bez których nadnercza nie podejmą optymalnej pracy.

Choroby tarczycy

Tarczyca to organ regulujący nasz metabolizm. W ogromnym stopniu decyduje o zdolności do spalania tłuszczu. Zawiadywana przez przysadkę mózgową za pośrednictwem podwzgórza, tarczyca wytwarza tyroksynę T₄, która ulega konwersji w aktywny biologicznie hormon T₃. Przekształcenie to odbywa się w wielu tkankach, m.in. w jelitach (zaburzenia flory bakteryjnej utrudniają prawidłową konwersję), nerkach, wątrobie. Aktywna forma hormonu wpływa na różne procesy metaboliczne, w tym produkcję progesteronu czy neuroprzekaźnika dopaminy odpowiadającego za dobry nastrój.

Każda komórka naszego ciała ma receptory dla hormonów tarczycy. Niskie stężenie tych hormonów doprowadza do podwyższenia poziomu cholesterolu i trójglicerydów, prowokuje powstawanie kamieni żółciowych, zaburzenia procesów trawienia i wydzielania enzymów trawiennych, prowadzące do wzdęć i zaparć. U kobiet w ciąży niski poziom hormonu grozi ryzykiem opóźnienia w rozwoju umysłowym lub ruchowym dziecka.

Wydzielane przez tarczycę hormony tworzą się przy udziale zdrowych tłuszczów, pochodzących np. z awokado, oleju kokosowego, orzechów, oliwy, oleju lnianego czy nierafinowanego oleju rzepakowego tłoczonego na zimno.

Kiedy tarczyca szwankuje, dochodzi do podwyższenia (nadczynność) lub obniżenia (niedoczynność) stężenia hormonów we krwi. Problemy objawiają się gwałtownym tyciem lub chudnięciem, zaburzeniem tolerancji glukozy prowadzącym do insulinooporności i cukrzycy typu 2, zaburzeniem poziomu ferrytyny, wypadaniem włosów, nadmierną ospałością lub pobudliwością.

Zainwestuj w kosmetyki ekologiczne lub staraj się używać naturalnych produktów typu olej kokosowy, kawa, sól himalajska, ocet jabłkowy. Dobry kosmetyk to taki, który można zjeść :)

Domowe kosmetyki

Ponieważ skóra wchłania nałożone na nią substancje, kosmetyki powinny być produktami, które można byłoby po prostu zjeść.

PEELING DO TŁUSTEJ CERY – 2 łyżki miodu + 1 łyżka płatków owsianych + 1 łyżka kaszki kukurydzianej + 1 łyżeczka soku z limonki

NAWILŻAJĄCY BALSAM KOKOSOWO-WANILIOWY – olej kokosowy z ziarenkami/esencją wanilii

MASKA DO WŁOSÓW SUCHYCH – 2 łyżki oleju kokosowego + 1 łyżka oliwy + 1 miękkie awokado – rozgnieść, zostawić na włosach nawet na noc

PŁUKANKA DO WŁOSÓW TŁUSTYCH – 1:1 woda + ocet jabłkowy

PEELING DO CIAŁA ANTYCELLULITOWY – 2 łyżki oleju kokosowego + 2 łyżki fusów grubo mielonej kawy + szczypta cynamonu

PEELING NAWILŻAJĄCY DO CIAŁA – 2 łyżki oleju kokosowego + 2 łyżki brązowego cukru + 2 łyżki miodu + 1 łyżeczka esencji waniliowej

Aby zdiagnozować stan tarczycy, należy oznaczyć we krwi hormon TSH, którego poziom u kobiet w okresie rozrodczym nie powinien przekraczać 1,5–2 mU/l! Trzeba też wykonać badanie fT3 (idealne w okolicach 70 procent górnej granicy normy), fT4 (idealne w okolicy 50 procent górnej granicy normy) oraz przeciwciała przeciwciężkowce anty-TPO i anty-TG, aby sprawdzić ewentualność występowania choroby Hashimoto. Niekiedy niezbędne okazuje się też USG w celu wykluczenia potencjalnych guzków czy stanów zapalnych.

Uregulowanie czynności tarczycy jest milowym krokiem w walce z nadwagą i związanymi z nią chorobami. W razie schorzeń tego narządu często niezbędna okazuje się indywidualna suplementacja witamin D₃ i K₂, magnezu (400 mg), seleniu, cynku i żelaza (laktoferyna).

Obciążona wątroba

Wątroba odgrywa niezmiernie ważną rolę w dostrajaniu metabolizmu i utracie zbędnych kilogramów przez prawidłową regulację obecności hormonów. Pamiętajmy też, że jest to swoista „oczyszczalnia ścieków” w naszym organizmie. Aby ulżyć jej w tym zadaniu detoksykacji, należy zadbać o podaż żywności pozbawionej toksyn i metali ciężkich. Przykładem tych drugich są ryby będące potencjalnym źródłem rtęci. Aby wyeliminować ryzyko nadmiaru tego toksycznego pierwiastka, należy unikać takich ryb, jak tuńczyk, łosoś norweski czy hodowlany i panga oraz ryb dużych i długo żyjących (merlin, miecznik, rekin). Dobrze jest wybierać natomiast gatunki małe: szprotki, sardynki, głębokowodne ryby morskie, pstrągi, karpie, sandacze.

Warto też wiedzieć, że część toksycznej rtęci może zostać zneutralizowana w diecie przez obecność produktów bogatych w witaminę E, dlatego należy wybierać nierafinowane oleje roślinne sprzedawane w szklanych, ciemnych butelkach (olej lniany, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej z awokado, olej z czarnuszki). Więcej informacji na ten temat zamieściłam w dalszej części poradnika.

Pamiętajmy też o potencjalnie groźnych dla wątroby, toksycznych substancjach zawartych w lekach, dymie papierosowym, alkoholu, chemii zawartej w jedzeniu oraz w środkach czystości i kosmetykach.

Aby wspomóc oczyszczanie wątroby, warto włączyć do diety ostropest. Zioło to wspiera detoksykację wątroby, usuwanie toksyn, metali, zbędnych produktów przemiany materii oraz wspiera funkcje trawienne, niweluje wzdęcia, zaparcia, uczucie ciężkości.

Kolejnym ważnym suplementem może okazać się glutation – silny antyoksydant odpowiadający za odporność w naszym organizmie oraz, co najważniejsze, za usuwanie toksyn. Wychwytuje i neutralizuje pestycydy, wolne rodniki. Jeśli mamy niedobory glutationu, nasze komórki starzeją

się szybciej, a w organizmie nasilają się choroby autoagresji. Wg prof. Alicji Zobel z Laboratorium Spektroskopii Uniwersytetu Trent w Petersborough w Kanadzie co 10 lat podwaja się ilość toksyn w naszym otoczeniu. Przenikają one do nas w jedzeniu, przez przedmioty codziennego użytku wytworzone z syntetycznych materiałów, kosmetyki oraz leki i środki używane do przemysłowej uprawy i hodowli. Mają ogromny wpływ na wzrost chorób cywilizacyjnych, powstawanie nowotworów oraz przyspieszanie procesu starzenia się organizmu. Dzięki obecności glutationu w każdej komórce naszego ciała (najwięcej jest go w wątrobie, nerkach, łożysku oraz sianie – surowicy mleka matki) dysponujemy tarczą obronną. Ta substancja zbudowana jest z trzech aminokwasów. Dwa z nich łączą i wylapują toksyny, a następnie w takim kompleksie przechodzą przez błonę komórkową, wyprowadzając szkodliwy związek z komórki. Zdaniem prof. Zobel właściwy poziom glutationu jest konieczny dla zdrowia. Aby go zapewnić, należy zadbać w diecie o podaż białek bogatych w cysteinę (np. jajek) oraz świeżych, nieprzetworzonych, surowych owoców i warzyw, gdyż niezbędne do wytwarzania glutationu są też witamina C, kwas glutaminowy i glicyna.

Zapasy glutationu w organizmie zubaża nadużywanie leków przeciwbólowych typu NLPZ (niesteroidowe leki przeciwzapalne), dieta oparta na węglowodanach, przetworzonym mięsie i żywności przetworzonej oraz stres. Prawidłowy poziom glutationu ułatwia syntezę białek i regenerację organizmu, zwiększa uwodnienie tkanek, uzupełnia zapasy glikogenu w wątrobie, przedłuża żywotność czerwonych krwinek oraz przyspiesza redukcję tkanki tłuszczowej. Wysoki poziom glutationu w łożysku chroni ciążę oraz sprzyja oczyszczaniu z toksyn krwi zasilającej organizm dziecka. Niestety, niski poziom przyczynia się do poronień.

Pokarmy bogate w glutation (produkty zawierające duże ilości siarki, warzywa krzyżowe) powinny znaleźć się w naszej codziennej diecie w postaci jak najmniej przetworzonej. Zaliczamy do nich awokado, truskawki, szparagi, kapustę, brokuły, kalafior, szpinak, jarmuż, czosnek, kurkumę, ostropest plamisty, orzechy włoskie, cebulę, serwatkę, surowe mięso. Długie gotowanie niszczy tę dobroczynną substancję. Jako suplement dobrze wchłania się tzw. forma lewoskrętna: L-glutation i L-cysteina, przyjmowane łącznie z witaminą C (dawka powinna być dobrana indywidualnie).

Aby wspomóc proces detoksykacji, warto włączyć do diety również kurkumę, w której pokłada się obecnie nadzieje na wspomaganie leczenia nowotworów i chorób zapalnych. Kurkumina zawarta w tej przyprawie wykazuje silne właściwości antyoksydacyjne, jednak żeby wydobyć z niej to, co najlepsze, produkt musi spełniać pewne warunki. Przede wszystkim kurkuma musi być oryginalna, organiczna i pozbawiona toksyn. Test jej jakości możemy wykonać sami – wystarczy wsypać ją do szklanki z wodą. Jeśli na dno opadną jakieś osady, to znaczy, że była „chrzczona” na przykład mąką. Ponadto warto wybierać kurkumę bio, ale nie z Chin, gdzie gleba jest zanieczyszczona