

DR SUSAN BLUM Michele Bender
Przedmowa: dr Mark Hyman

SKUTECZNE LECZENIE REUMATYZMU

3 naturalne kroki
do zdrowych stawów
polecane przez lekarza



vital
GWARANCJA ZDROWIA

DR SUSAN BLUM Michele Bender
Przedmowa: dr Mark Hyman

SKUTECZNE LECZENIE REUMATYZMU

3 naturalne kroki
do zdrowych stawów
polecane przez lekarza

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Katarzyna Stolba

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-125-4

Tytuł oryginału: *Healing Arthritis: Your 3-Step Guide to Conquering Arthritis Naturally*
Copyright © 2017 by Susan Blum, M.D., All Rights Reserved.
Printed by arrangement with Janis A. Donnaud & Associates, Inc. through Graal Literary Agency.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Dla wszystkich moich wspaniałych pacjentów,
dzięki którym udało mi się stworzyć ten program,
oraz dla wszystkich czytelników,
którzy mogą teraz korzystać z efektów naszej współpracy.*

Spis treści

Przedmowa Marka Hymana	9
Wstęp	15

Część I: Wiesz, na co chorujesz?

Rozdział 1. Reumatoidalne zapalenie stawów	37
Rozdział 2. Spondyloartropatia.....	75
Rozdział 3. Osteoartroza.....	93
Rozdział 4. Inne reumatyczne choroby zapalne.....	115

Część II: Zdrowe jelita to zdrowe stawy

Rozdział 5. Korelacja między zdrowiem układu pokarmowego a reumatyzmem.....	133
Rozdział 6. Jak poprawić kondycję układu pokarmowego.....	173

Część III: Najpierw zadbaj o własne „podwórko”

Rozdział 7. Dieta a stany zapalne	223
Rozdział 8. Stres i traumatyczne doświadczenia, czyli dolewanie oliwy do ognia.....	271

Część IV: Trzyetapowy program leczenia reumatyzmu doktor Blum

Rozdział 9. Moja historia, czyli jak dopasowałam wszystkie elementy zdrowotnej układanki	299
Rozdział 10. Trzyetapowy program leczenia reumatyzmu wraz z wytycznymi postępowania.....	319
<i>Etap 1. Dwutygodniowa dieta oczyszczająca dla chorych na reumatyzm ze zwiększoną przepuszczalnością jelitową</i>	319
<i>Etap 2. Dwumiesięczna intensywna regeneracja układu pokarmowego</i>	343
<i>Etap 3. Sześciomiesięczny program podtrzymujący osiągnięte rezultaty</i>	361
Rozdział 11. Przepisy kulinarne	409
Postowie.....	457
Podziękowania.....	459
O Autorce.....	464
Bibliografia	467

Przedmowa

Dlaczego zdrowie układu pokarmowego jest tak istotne?

Jednym z najważniejszych aspektów ochrony zdrowia w XXI wieku jest prawidłowa kondycja układu pokarmowego. Nadmierna ilość wrogich mikroorganizmów – bakterii i innych drobnoustrojów – zasiedlających ludzki przewód pokarmowy związana jest z rozwojem wielu problemów medycznych. Przyczynia się między innymi do autyzmu, otyłości, cukrzycy, alergii, reumatyzmu, chorób autoimmunologicznych, depresji oraz niektórych nowotworów, chorób kardiologicznych, fibromialgii, egzemy i astmy. Niemal każdego dnia pojawiają się coraz nowsze doniesienia naukowe potwierdzające związek między zaburzeniami mikroflory jelitowej a rozwojem chorób przewlekłych, w tym wszelkiego rodzaju schorzeń reumatycznych o podłożu zapalnym.

Chociaż medycyna zachodnia dokonała wielkich postępów w leczeniu chorób ostrych, czyli schorzeń, które nietrudno pokonać za pomocą antybiotyku w pigułce, to niestety poległa z kretesem, jeśli chodzi o leczenie chorób przewlekłych, czyli problemów zdrowotnych, które wracają jak bumerang, gdyż

ich pierwotnymi przyczynami są nieodpowiedni tryb życia, stres i nie zrównoważona dieta. W połowie XIX wieku francuski chemik i mikrobiolog Louis Pasteur – najbardziej znany z opracowania metody konserwacji pożywienia poprzez obróbkę termiczną (proces ten nazywany jest od jego nazwiska *pasteryzacją*) – odkrył, że bakterie przyczyniają się do rozwoju infekcji. Niemal siedemdziesiąt pięć lat później szkocki biolog Aleksander Fleming wynalazł antybiotyki zwalczające infekcje. Taka nieskomplikowana „przyczynowo-skutkowa” forma leczenia – jeden szczep bakterii, jedna choroba, jeden antybiotyk – sprawdzi się w przypadku infekcji, ale w przypadku choroby przewlekłej już nie.

Mimo że nieustannie próbujemy znaleźć lekarstwo na choroby chroniczne (choroby układu sercowo-naczyniowego, choroby autoimmunologiczne oraz demencję), nasze wysiłki ciągle idą na marne! Historia medycyny przypomina poszukiwanie Świętego Graala – swobodnego leku na całe zło. *Niestety tym sposobem dojdziemy donikąd, ponieważ choroby przewlekłe są konsekwencją skomplikowanych interakcji zachodzącymi między naszymi genami, uwarunkowaniami żywymi i czynnikami środowiskowymi.* Cudowny lek nie istnieje. Dlatego musimy dokonać permanentnej zmiany trybu życia.

Wielu badaczy zaczęło określać układ pokarmowy mianem „drugiego mózgu”. Owa koncepcja została wspólnie odzwierciedlona między innymi w publikacjach: *Zdrowie zaczyna się w brzuchu* autorstwa Justina i Eriki Sonnenburgów, *Zdrowa Głowa* Davida Perlmuttera, *Dobre bakterie* Robynne Chutkan oraz *Zadbaj o równowagę mikroflory jelitowej* Gerarda E. Mullina. Dbanie o kondycję układu pokarmowego to coś więcej niż zapobieganie zgadze lub dokuczliwym wzdęciom. Od zdrowia układu pokarmowego zależy zdrowie całego organizmu i prawi-

dłowe funkcjonowanie wszystkich układów i narządów, które się w nim znajdują. W związku z powyższym – podobnie jak doktor Blum – niemal zawsze zaczynam leczenie pacjentów cierpiących na schorzenia przewlekłe od doprowadzenia ich układu pokarmowego do równowagi za pomocą programu regeneracyjnego, przypominającego ten zaprezentowany w niniejszej publikacji.

O wiele łatwiej jest uzmysłować sobie, jak ważne są zdrowe jelita i żołądek, jeśli zdamy sobie sprawę, że układ pokarmowy zasiedlony jest przez populację wielu trylionów drobnoustrojów – *półtora kilograma* żywej wagi – składającą się z tysiąca różnych szczepów bakterii. Co ciekawe, w naszym ciele występuje około dwudziestu tysięcy genów, co w porównaniu do dwóch (lub więcej) milionów genów bakteryjnych wydaje się kroplą w morzu!

Można porównać układ pokarmowy do ogromnego zakładu produkcyjnego, w którym następuje trawienie, wytwarzane są witaminy i hormony. Tu wydalane są toksyny i tu powstają substancje regenerujące. Zdrowie układu pokarmowego zależy przede wszystkim od optymalnego trawienia, wchłaniania i przyswajania składników odżywczych. Jednak wszystkie te procesy uzależnione są od wielu innych czynników. Flora bakteryjna zasiedlająca nasze jelita jest jak las tropikalny – to zróżnicowany i współzależny ekosystem, i od jej równowagi zależy równowaga wewnętrzna całego organizmu. Nadmierna ilość wrogich mikrobów (pasożytów, drożdżaków lub „złych” bakterii) lub niedostateczna ilość pożytecznych szczepów bakteryjnych (na przykład z rodzaju *Lactobacillus* czy *Bifidobacteria*) może wywoływać poważne konsekwencje zdrowotne.

Skuteczne leczenie reumatyzmu autorstwa doktor Susan Blum jest rewelacyjnym przewodnikiem prowadzącym do samodzielnego osiągnięcia optymalnego stanu zdrowia. Z niniejszej pu-

blikacji dowiesz się, jak usunąć pierwotne przyczyny wszelkich schorzeń reumatycznych, zahamować powstawanie stanów zapalnych i złagodzić bóle stawów. Znajdziesz w niej przejrzystą mapę prowadzącą do pełni zdrowia, z której z powodzeniem skorzystały miliony osób cierpiących na reumatyzm. Doktor Blum proponuje czytelnikom skuteczne metody na radzenie sobie z chorobą, a nawet doprowadzenie do remisji schorzeń o podłożu reumatycznym, poprzez zoptymalizowanie funkcjonowania układu pokarmowego za pomocą odpowiednio dobranej diety, suplementów i ćwiczeń relaksacyjnych. Ponieważ sama zmagająca się z reumatyzmem, miała ogromną motywację, żeby znaleźć nie tylko przyczynę swojej choroby, lecz także skuteczne lekarstwo. Na szczęście odniosła sukces na obu polach i pokonała chorobę dzięki autorskiemu programowi leczenia przedstawionemu na kartach niniejszej książki.

Należy pamiętać, że optymalna równowaga układu pokarmowego uzależniona jest przede wszystkim od diety bogatej w błonnik oraz zdrowe białka i tłuszcze. Do dobrych tłuszczów o korzystnym wpływie na mikroflorę jelitową należą kwasy omega-3 i jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które znajdują się między innymi w oliwie z oliwek *extra virgin*, owocach awokado i migdałach. Natomiast tłuszcze o działaniu prozapalnym, takie jak kwasy omega-6 znajdujące się w olejach roślinnych, przyczyniają się do przerostu wrogich szczepów bakteryjnych, a w konsekwencji – do nadwagi i rozwoju rozmaitych schorzeń. Ponadto niezwykle istotny dla zdrowia mikroflory jelitowej jest niczym niezakłócony sen (minimum siedem do ośmiu godzin). Inną istotną praktyką jest codzienny relaks w ulubionej formie, ponieważ nasze myśli i emocje mają kolosalny wpływ na równowagę flory bakteryjnej jelit. Jeżeli cierpisz na schorzenia o pod-

łozu zapalnym lub reumatycznym i szukasz skutecznej alternatywy do leczenia farmakologicznego, która koncentruje się na wyeliminowaniu pierwotnych przyczyn choroby, a nie jej skutków, to znajdziesz ją w niniejszej publikacji.

Lek. n. med. Mark Hyman,
dyrektor medyczny Ośrodka Medycyny Funkcjonalnej
przy Klinice w Cleveland, założyciel Ośrodka UltraWellness
i dziesięciokrotny zdobywca tytułu najpoczytniejszego autora
na liście *New York Timesa*.

Wstęp

Oto otrzeźwiająca statystyki – średnio jedna na cztery osoby w tej chwili cierpi na reumatyzm! To przeszło 54 miliony dorosłych Amerykanów, czyli 22 procent całej populacji Stanów Zjednoczonych. To nie koniec. Szacuje się, że do roku 2030 w skali globu liczba ta wzrośnie do 580 milionów. (Wiem, że trudno w to uwierzyć, gdyż reumatyzm kojarzy się z przypadłością wieku podeszłego). Dwie trzecie pacjentów będą stanowiły kobiety. Chorzy na reumatyzm zazwyczaj skarżą się na dokuczliwe bóle stawów oraz przewlekłe stany zapalne, co w przypadku połowy zdiagnozowanych pacjentów wiąże się z ograniczeniem sprawności fizycznej. Niemożność zachowania aktywności fizycznej prowadzi do dalszych powikłań zdrowotnych, między innymi do rozwoju cukrzycy, otyłości oraz chorób kardiologicznych.

Statystyki są szokujące, aczkolwiek dla chorego na reumatyzm nie mają większego znaczenia. Liczy się jakość życia *każdego* człowieka. Od niemal dwudziestu lat jestem lekarzem praktykującym medycynę funkcjonalną i czołowym ekspertem w tej dziedzinie i widziałam setki chorych cierpiących na reumatyzm, czyli schorzenie, które charakteryzuje się przewlekłymi bólami i zapa-

leniem stawów. Gdy prowadziłam samodzielną praktykę lekarską, niejednokrotnie miałam do czynienia z pacjentami cierpiącymi na tę chorobę, a dziś jako założycielka i dyrektorka ośrodka zdrowia Blum Center for Health w Rye Brook w stanie Nowy Jork stykam się z nimi znacznie częściej.

Prowadziłam tysiące pacjentów cierpiących na choroby zapalne, w tym na rozmaite schorzenia reumatyczne, i przekonałam się, że medycyna funkcjonalna sprawdza się znacznie lepiej w leczeniu *przyczyn* tej potencjalnie paraliżującej choroby niż medycyna konwencjonalna. Ta pierwsza skupia się na *całym* człowieku, nie tylko na fizycznych objawach jego choroby. Osobiście uważam, że medycyna funkcjonalna jest specjalistyczną dziedziną medycyny integracyjnej, która obejmuje rozmaite komplementarne formy leczenia. Chodzi między innymi o akupunkturę, homeopatię, medycynę integrującą ciało i umysł oraz terapię czaszkowo-krzyżową. Często porównuję specjalistę z dziedziny medycyny funkcjonalnej do detektywa, który gromadzi wszelkie poszlaki zarówno z przeszłości pacjenta (chce wiedzieć, skąd pacjent pochodzi, w jakiej rodzinie się wychowywał, analizuje historię jego chorób i ewentualnych traumatycznych doświadczeń, etc.), jak i z czasów obecnych (bada środowisko, w którym pacjent żyje, jego krąg znajomych oraz relacje z innymi, poziom stresu, aktywności fizycznej, dietę – nie tylko rodzaj spożywanej żywności, ale również jej jakość – nawyki związane ze snem, dolegliwości oraz inne istotne czynniki). Uzbrojony w powyższe informacje, próbuje dociec, co i dlaczego nie funkcjonuje prawidłowo w naszym organizmie (stąd nazwa medycyna *funkcjonalna*). Widzisz zatem, że to zupełnie inne podejście do leczenia oraz inny sposób praktykowania medycyny klinicznej.

Przeciwnie – medycyna konwencjonalna koncentruje się przede wszystkim na leczeniu objawów choroby poprzez stosowanie sil-

nych środków przeciwbólowych oraz leków immunosupresyjnych, po to, by te symptomy zamaskować. Owszem, leki mogą tymczasowo zredukować poczucie dyskomfortu i są niezwykle potrzebne oraz pomocne w przypadku nagłego nasilenia się dolegliwości bólowych. Jednak nie usuwają przyczyn choroby. Uwielbiam argumentować tę tezę, przytaczając analogię zaproponowaną przez doktora Sidneya Bakera, słynnego specjalistę z dziedziny medycyny prewencyjnej, którego często tytułuje się mianem ojca medycyny funkcjonalnej. Baker mawiał: „Gdy siedzisz na pinezce, uśmierzenie bólu nie załatwi sprawy. Jedynym rozwiązaniem jest znalezienie pinezki i jej usunięcie”.

Podobnie jest w przypadku reumatyzmu, celem leczenia tego schorzenia jest znalezienie „pinezki” (lub pinezek), która jest przyczyną bolesnych, często wyniszczających dolegliwości, i jej usunięcie. Na kartach niniejszej książki podpowiem ci, jak ją zlokalizować i wyjąć.

Kolejną zasadniczą wadą farmakoterapii jest jej wyniszczający wpływ na cały układ pokarmowy – od jamy ustnej poczynając, na jelitach kończąc. Choć trudno w to uwierzyć, powierzchnia jelit jest tak duża, jak kort do tenisa. Ponieważ 70 procent układu odpornościowego zlokalizowane jest w jelitach, zaburzenia funkcjonowania układu pokarmowego mogą mieć poważne negatywne konsekwencje zdrowotne. Dolegliwości ze strony układu pokarmowego mogą prowadzić do nasilenia bólów stawów, wywoływać stany zapalne oraz przyczyniać się do rozwoju chorób autoimmunologicznych. Układ pokarmowy to jedna z tych „pinezek”, którą trzeba się zająć w pierwszej kolejności, żeby pokonać reumatyzm.

W 2013 roku w trakcie promocji mojej pierwszej książki zatytułowanej *Program uzdrawiający układ odpornościowy* wzięłam

udział w programie telewizyjnym *The Dr. Oz Show* i pojawiałam się w innych mediach, żeby propagować moją metodę leczenia chorób zapalnych. W rezultacie liczba pacjentów zgłaszających się do mojego gabinetu drastycznie wzrosła. Jeszcze bardziej szokujący był fakt, że większość z nich cierpiała na reumatyzm! Mnóstwo osób miało reumatoidalne zapalenie stawów, wiele cierpiało na łuszczycowe zapalenie stawów albo zmagало się z różnymi chorobami autoimmunologicznymi, takimi jak toczeń rumieniowaty układowy (potocznie liszaj) i zespół Sjögrena. Oprócz licznych chorych cierpiących na bóle będące konsekwencją zwyrodnienia kości i stawów (osteoartrzy), byli też pacjenci, którzy mieli obrzęki stawów, chociaż nie zdiagnozowano u nich żadnej z powyższych chorób.

Pracowałam i nawiązywałam z nimi bliższe relacje, chciałam też podnieść jakość ich życia i zdawałam sobie sprawę, że chorzy cierpiący na reumatyzm potrzebują unikalnego programu leczenia – ukierunkowanego przede wszystkim na łagodzenie bólów stawów i bazującego na najnowszych osiągnięciach nauki – który koncentrowałby się na regeneracji układu pokarmowego. Uświadomiłam sobie również, że osoby cierpiące na przewlekłe schorzenia o podłożu zapalnym potrzebują programu, który zapewniłby im *osiągnięcie optymalnego zdrowia oraz umożliwił utrzymanie osiągniętych rezultatów*. Od czasu wydania mojej pierwszej książki pojawiło się mnóstwo nowych badań, które potwierdzają słuszność tego, co my, lekarze praktykujący medycynę funkcjonalną, robiliśmy dla swoich pacjentów od lat, czyli konieczność skupienia się na kondycji układu pokarmowego, ponieważ to on przyczynia się do rozwoju chorób reumatycznych i powstawania stanów zapalnych. W tym samym czasie udało mi się zdobyć mnóstwo cennych informacji związanych

z zapobieganiem nawrotom choroby. I chociaż nadal uważam moją pierwszą książkę za złoty standard w leczeniu wszystkich chorób autoimmunologicznych oraz zapalnych, postanowiłam stworzyć innowacyjny program *specjalnie* na potrzeby leczenia reumatyzmu, który zaprezentuję na łamach niniejszej publikacji. Z doświadczenia wiem, że jest on skuteczny, ponieważ zastosowałam go u wszystkich moich pacjentów. Zapewniam cię, że mój program działa, bo przetestowałam go na *własnej skórze*.

W mojej poprzedniej książce przytoczyłam historię o tym, jak wyleczyłam się z zapalenia tarczycy, czyli choroby Hashimoto. Dzięki przestrzeganiu założeń medycyny funkcjonalnej w trakcie leczenia autoimmunologicznego zapalenia gruczołu tarczycy rozwiązały się również inne moje problemy. Udało mi się oczyścić organizm z metali ciężkich, głównie z rtęci, oraz wyeliminować wzdęcia i zaparcia, które doskwierały mi od czasów dzieciństwa. Ta swoista podróż terapeutyczna odegrała kluczową rolę podczas tworzenia mojej autorskiej metody leczenia, która została szczegółowo opisana we wspomnianej wyżej książce. Dzięki odpowiedniej diecie, regularnej aktywności fizycznej oraz stosowaniu technik relaksacyjnych mój stan zdrowia przez pięć lat utrzymywał się na optymalnym poziomie. Ale – cytując słowa z piosenki *Beautiful Boy* Johna Lennona – „Życie składa się z tego, co dzieje się wtedy, gdy planujemy coś innego”. W moim przypadku życie pokrzyżowało moje plany, przynosząc mi nie jedno, ale dwa druzgocące doświadczenia.

Pierwsze z nich miało miejsce, gdy mój dziewiętnastoletni syn – podczas wyczynów na deskorolce – doznał poważnego wypadku, który spowodował rozległy uraz mózgu. Noce, gdy spanikowana czuwałam w szpitalu przy jego łóżku, były najgorszymi doświadczeniami w moim życiu. Później przez tygodnie, miesiące i lata ży-

łam w strachu, patrząc na to, jak moje dziecko mozolnie próbuje wrócić do normalnego funkcjonowania. To zdarzenie przytrafiło się zaraz po tym, jak uruchomiłam własny ośrodek zdrowia Blum Center for Health, gdzie moi pacjenci mieli dostęp do innowacyjnych metod leczenia z zakresu medycyny funkcjonalnej, a jednocześnie mieli okazję nauczyć się, jak dokonać trwałej zmiany stylu życia, niezbędnej do osiągnięcia optymalnego zdrowia. Żeby ułatwić im to zadanie, mój ośrodek oferuje cały szereg kursów, od gotowania do ćwiczeń integrujących ciało, ducha i umysł. Na dodatek – jakby jeszcze mi było mało – pracowałam nad pierwszą książką. Chociaż uruchomienie ośrodka zdrowia i pisanie książek napawały mnie wielkim entuzjazmem, oba przedsięwzięcia były ogromnym wyzwaniem, a jak wiadomo, nawet dobry stres, to jednak stres.

Byłam tak zajęta, że zaniedbałam systematyczną medytację, z której latami czerpałam korzyści. Następnie stopniowo odeszłam od przestrzegania diety oczyszczającej i zaczęłam jeść niewielkie ilości nabiału i glutenu oraz pić więcej kawy i alkoholu. Na domiar złego moje dotąd regularne i relaksujące treningi, zajęcia jogi i długie spacerunki na łonie natury stały się coraz bardziej sporadyczne. Krótko mówiąc, przestałam o siebie dbać.

Gdyby wypadek mojego syna był jednym przełomowym wydarzeniem w moim życiu, jestem przekonana, że w końcu wróciłabym do zdrowych zmysłów oraz stylu życia i ponownie zaczęłabym respektować potrzeby własnego ciała, tak jak to robiłam przez lata. Niestety nagle, na skutek rozległego udaru, zmarł mój ojciec. Szok związany z jego nieoczekiwaną śmiercią w wieku siedemdziesięciu siedmiu lat oraz konflikt dotyczący podziału masy spadkowej, który wywiązał się między moją matką a resztą rodziny, były wyjątkowo bolesne. Cały kolejny rok był niezwykle intensywny. Jak wiele innych kobiet w takich sytuacjach, wie-

działam, że moja rodzina nie da sobie rady beze mnie, dlatego musiałam wziąć się w garść, żeby wspierać wszystkich pozostałych. Nadal pracowałam, przyjmowałam pacjentów i prowadziłam ośrodek zdrowia. Staralam się trzymać emocje na wodzy podczas sprawowania opieki nad dziećmi, kołłam ich ból po stracie ukochanego dziadka i próbowałam wypracować jakiś kompromis pomiędzy moją matką a rodzeństwem, żeby załagodzić spory, które zwykle pojawiają się po śmierci bliskiej osoby.

Jednak po jakimś czasie – gdy emocje opadły i wszystko zaczęło wracać do normalności – negatywne konsekwencje stresu, który wytrącił mój organizm z równowagi, zaczęły dawać o sobie znać. Wróciły wzdęcia i zaparcia, ponadto od czasu do czasu, podczas zginania lub zaciskania, moje palce były bolesne i obrzęknięte. Nie przejmowałam się tym zbyt, aż pewnego ranka po przebudzeniu zauważyłam, że moje lewe oko jest całe przekrwione i obolałe. Wtedy *naprawdę* się przeraziłam. Po wizycie u okulisty okazało się, że mam zapalenie nadtwardówki, czyli cienkiej warstwy tkanki, która znajduje się pomiędzy spojówką a warstwą tkanki stanowiącą białko oka. Gdy zaczęłam szukać informacji na ten temat, odkryłam, że ta przypadłość może być związana z reumatoidalnym zapaleniem stawów.

Jestem przekonana, że zapalenie nadtwardówki w moim przypadku było spowodowane przez traumatyczne przeżycia, których doświadczyłam. Trauma i stres są częścią naszego życia. Tracimy rodziców i rodzeństwo. Niektórzy tracą również dzieci. Mnóstwo osób traci pracę albo się rozwodzi. Nic dziwnego, że stres i choroby idą ze sobą w parze.

Podczas lektury rozdziału ósmego zatytułowanego „Stres i traumatyczne doświadczenia, czyli dolewanie oliwy do ognia” oraz dziewiątego „Moja historia, czyli jak dopasowałam wszyst-

kie części zdrowotnej układanki” dowiesz się, jak wyleczyłam się z reumatyzmu. Musiałam przede wszystkim zająć się zdrowiem układu pokarmowego oraz zrozumieć i przepracować traumatyczne doświadczenia, które mnie spotkały. Po drugie, musiałam zadbać o własne dobro emocjonalne – nie tylko doraźnie, ale kompleksowo, żeby zachować dobrą kondycję psychiczną *na stałe*. Zaczęłam zwracać uwagę na to, co jem, przyjmowałam odpowiednie suplementy, dbałam o higienę psychiczną i uczyłam się, jak radzić sobie ze stresem.

Fakt, że jestem lekarzem, nie oznacza wcale, że mój proces powrotu do zdrowia był łatwy i przyjemny. Wręcz przeciwnie. Ale nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło, ponieważ dzięki tym przeciwnościom oraz wcześniejszym doświadczeniom z pacjentami udało mi się stworzyć niniejszą książkę. Mój autorski program leczenia reumatyzmu w niej zawarty okazał się na tyle skuteczny, że po upływie zaledwie dwóch tygodni zaobserwowałam wyraźną poprawę swojego stanu zdrowia. Dawno – ba, nigdy dotąd – nie czułam się tak dobrze, a ponadto mogłam utrzymać ten stan na dłużej. Dziś nie mam żadnych dolegliwości. Mogę cieszyć się życiem – a nawet od czasu do czasu wypić lampkę wina – i nie muszę się martwić ewentualnymi nawrotami choroby. Tego samego życzę tobie.

Zanim przejdę do szczegółowego omówienia mojego programu leczenia reumatyzmu, chciałabym poświęcić trochę czasu na przybliżenie natury tej choroby. Wiele osób – w tym sami *chorzy* – tak naprawdę niewiele wie na temat reumatyzmu. Największym nieporozumieniem jest przeświadczenie, że to choroba, która dotyka wyłącznie osoby starsze. Niestety mija się ono z prawdą. W latach 2010-2012 7,3 procent Amerykanów z grupy wiekowej od 18 do 44 lat przyznało, że stwierdzono u nich

reumatyzm. Według Amerykańskich Ośrodków Kontroli i Profilaktyki Chorób (US Centers for Disease Control and Prevention) w grupie wiekowej od 45. do 64. roku życia wskaźnik ten wzrósł do 30,3 procent. To niemal jedna trzecia Amerykanów w wieku średnim! Istnieje wiele rodzajów reumatyzmu i można je przyporządkować do trzech głównych kategorii:

1. **Reumatyczne choroby zapalne.** Do tej kategorii zalicza się kilkanaście chorób autoimmunologicznych, jednak najbardziej powszechne i najlepiej znane jest reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), gdyż dotyka niemal 68 milionów ludzi na całym świecie. Szacuje się, że to najczęściej występująca choroba autoimmunologiczna (w tej chwili cierpi na nią około 1 procenta populacji Stanów Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii). Kobiety zapadają na RZS trzy razy częściej niż mężczyźni. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w ciągu dziesięciu lat od postawienia diagnozy co najmniej 50 procent chorych nie będzie w stanie utrzymać pracy na cały etat. Ta kategoria obejmuje też inne autoimmunologiczne zapalne choroby stawów, między innymi łuszczycowe zapalenie stawów i zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa, jak również choroby autoimmunologiczne, takie jak toczeń, zespół Sjögrena, twardzina układowa oraz fibromialgia, w przebiegu których jednym z częstszych objawów jest zapalenie stawów.

Ponadto wyróżnia się jeszcze niespecyficzne (o nieokreślonej przyczynie) zapalenie stawów, należące do coraz liczniejszej kategorii chorób reumatycznych, które cechują się brakiem jednoznacznych objawów świadczących o występowaniu konkretnej jednostki chorobowej. Mamy z nim do czynienia, gdy lekarz nie potrafi stwierdzić, na jaki rodzaj reumatyzmu cierpimy. W związku z powyższym nie-

specyficzne zapalenie stawów jest traktowane jak wczesne stadium reumatyzmu o podłożu zapalnym. U 30 procent chorych cierpiących na niespecyficzne zapalenie stawów po jakimś czasie rozwinie się reumatoidalne zapalenie stawów, dlatego niezwykle ważne jest wdrożenie odpowiedniego programu leczenia – podobnego do tego opracowanego przeze mnie – *zanim* dojdzie do progresji choroby. (Wielu pacjentów zgłaszających się do mojego gabinetu z niespecyficzną formą reumatyzmu przyznaje, że lekarz reumatolog doszedł do wniosku, że cierpią na wczesne reumatoidalne zapalenie stawów i przepisał im silne leki, chociaż nie otrzymali jednoznacznej diagnozy).

2. **Osteoartroza.** Ten dość powszechnie występujący rodzaj reumatyzmu, który potocznie określany jest mianem zwyrodnieniowej choroby stawów, zwykle rozwija się na skutek uszkodzenia stawu w wyniku albo poważnego urazu, albo jego nadmiernej eksploatacji. Zwyrodnienia stawów mogą być konsekwencją uprawiania sportu (na przykład po latach biegania lub grania w tenisa), choroby zawodowej (praca siedząca lub przed komputerem) albo wypadku (uraz nadgarstka na skutek upadku na stoku narciarskim). Chociaż powszechnym czynnikiem ryzyka wystąpienia osteoartrozy są urazy mechaniczne, z najnowszych badań wynika, że otyłość, cukrzyca oraz dieta bogata w cukier i tłuszcze prozapalne (odzwierzęce tłuszcze nasycone oraz przetworzone tłuszcze uwodornione) mają większy wpływ na rozwój tego schorzenia, jak również na natężenie dolegliwości bólowych. U chorych cierpiących na osteoartrozę zwykle obserwuje się charakterystyczne zwyrodnienia stawów, widoczne na zdjęciach rentgenowskich.

3. **Reumatyzm będący konsekwencją przebytej infekcji.** Może to być infekcja bakteryjna (na przykład borelioza), wirusowa lub reakcja na infekcję, do której doszło w innej części ciała (reumatyzm reaktywny). W takich przypadkach należy wyliczyć pierwotną przyczynę infekcji. Chociaż ten rodzaj reumatyzmu nie będzie szczegółowo omawiany na łamach niniejszej książki, wspomnę o nim pokrótce, gdy będzie mowa o sposobach określania, na jaką formę reumatyzmu cierpimy.

Mój program leczenia reumatyzmu koncentruje się głównie na reumatycznych chorobach zapalnych i zwyrodnieniu stawów oraz pomaga potwierdzić lub wykluczyć, czy cierpimy na reumatyzm będący konsekwencją przebytej infekcji. Z mojego doświadczenia wynika, że różne rodzaje reumatyzmu mogą zaatakować jeden staw, i byłam świadkiem, jak zwyrodnienie stawów przerodziło się w reumatoidalne zapalenie stawów, ponieważ reakcja autoimmunologiczna organizmu wywoływała dodatkowe stany zapalne. Jedno jest pewne – stany zapalne nasilają ból stawów. Ale niezależnie od tego, na jaki rodzaj reumatyzmu cierpisz, dzięki przestrzeganiu zasad mojego programu twoje samopoczucie ulegnie poprawie do tego stopnia, że będziesz mógł zredukować dawkę przyjmowanych leków.

Jak korzystać z niniejszej książki?

.....

Po latach leczenia i prowadzenia pacjentów oraz zmagania się z własną chorobą autoimmunologiczną uświadomiłam sobie, że na początku każdy chory stara się przestrzegać wszystkich zaleceń. Sęk w tym, że niewielu z nich robi to na dłuższą metę.

Dlatego warto wdrożyć długoterminowy program zdrowotny, który sprawi, że staniemy się bardziej odporni, po to, by w obliczu trudności życiowych nie doszło do nawrotu choroby. Z niniejszej publikacji dowiesz się, jak wyrwać się z błędnego koła napędzanego przez stres, rozwiązać problemy ze strony układu pokarmowego i złagodzić wynikające z nich bóle stawów oraz nauczysz się, jak słuchać swojego ciała, dbać o swoje potrzeby i dobrostan. Treść książki utkana została z autentycznych historii osób – jak również mojej własnej – z którymi pracowałam i którym pomogłam wyleczyć się z rozmaitych form reumatyzmu. Przytoczyłam ich doświadczenia, wzloty i upadki oraz szczegółowy program leczenia. Pragnę, by każdy czytelnik mógł odnaleźć w nich siebie, identyfikować się z opowieściami poszczególnych pacjentów oraz czerpać z nich inspirację i nadzieję, że on *także* będzie mógł poczuć się lepiej.

Część pierwsza „Wiesz, na co chorujesz?” opisuje różne rodzaje reumatyzmu – czym charakteryzują się poszczególne z nich, co według najnowszego stanu wiedzy jest ich przyczyną oraz jakie są dostępne metody leczenia. Zaprezentuję wszystkie rodzaje tej choroby, ponieważ uważam, że kluczową kwestią dla każdego pacjenta jest znalezienie odpowiedzi na pytanie, *dłaczego* na nią zapadł. I nawet jeśli twój lekarz nie ma dostępu do najnowszych wyników badań, to my *mamy* i *dużo* wiemy o przyczynach zapalenia i bólów stawów. Celem niniejszej książki jest zaproponowanie programu leczenia, który usunie pierwotną przyczynę reumatyzmu, gdyż to jedyny sposób na całkowite wyleczenie się z tej choroby. Mając to na uwadze, warto zapoznać się z dowodami naukowymi, na których bazuje program zawarty w niniejszej publikacji – albo przynajmniej mieć świadomość, że takowe dowody *istnieją*. Ponadto postaram się opisać różne

rodzaje reumatyzmu, żeby łatwiej nam było stwierdzić, na jaki z nich cierpimy. Warto na przykład wiedzieć, czym różni się zapalenie stawów od zwyrodnienia stawów, bo chociaż mają podobny przebieg i leczy się je zbliżonymi metodami, są między nimi istotne różnice.

Jak wykorzystać informacje zawarte w części pierwszej? Jeżeli znasz diagnozę swojej choroby, możesz od razu przeczytać rozdział, który jej dotyczy, i opuścić resztę. Poszczególne rozdziały zawierają informacje dotyczące przyczyn różnych form reumatyzmu. Ponadto sugerują, jakie badania należy przeprowadzić i na jakie objawy zwracać uwagę, żeby ocenić postępy w leczeniu. W końcu podstawowym celem tej książki jest permanentne pozbycie się wszelkich dolegliwości reumatycznych. Niemniej jednak – szczególnie w przypadku chorych na reumatoidalne zapalenie stawów – chodzi również o utrzymanie wyników badań krwi w normie. Jeśli wiesz, na jaki rodzaj reumatyzmu cierpisz, będziesz wiedział, w którym rozdziale znaleźć więcej informacji na ten temat i będziesz mógł się zapoznać z doświadczeniami pacjentów cierpiących na to samo schorzenie.

Z własnego doświadczenia wiem, że większość pacjentów nie ma pojęcia, na jaką formę reumatyzmu choruje, i jest niezwykle zaskoczona faktem, że jest ich tak wiele. Jeśli nie znasz swojej diagnozy, nie będziesz znał swojej prognozy – to znaczy nie będziesz wiedział, jakie masz szanse na powrót do optymalnego zdrowia i aktywnego życia. Czytelnicy, którzy chorują na reumatyzm, ale nie wiedzą konkretnie, na jaki rodzaj, powinni przeczytać wszystkie rozdziały, żeby z moją pomocą mogli to stwierdzić i mieć większe rozeznanie w tej kwestii. Niezależnie od rodzaju reumatyzmu przestrzeganie mojego programu leczenia z pewnością sprawi, że poczujesz się lepiej!

Z części drugiej „Zdrowe jelita to zdrowe stawy” dowiesz się, na czym polega korelacja między kondycją układu pokarmowego a rozwojem poszczególnych chorób reumatycznych. Przedstawię dowody na to, że pierwotna przyczyna twojej choroby najprawdopodobniej leży w układzie pokarmowym i że doprowadzenie go do optymalnej kondycji to pierwszy krok do wyleczenia zapalenia i bólów stawów. W tej części przeanalizujemy *rzeczywiste programy regenerujące kondycję układu pokarmowego przepisane rzeczywistym pacjentom*. Przytoczę ze szczegółami programy dwumiesięcznej regeneracji układu pokarmowego, które zastosowałam osobiście i u sześciu moich pacjentów, wraz z harmonogramem przyjmowania suplementów, żeby ułatwić ci wprowadzenie analogicznego programu w życie. Ich historie z pewnością cię zainspirują!

Część trzecia „Najpierw zadbaj o własne »podwórko«” koncentruje się na wpływie diety, stresu i traumatycznych przeżyć na zdrowie mikroflory jelitowej. Pojęcie „mikroflora jelitowa” odnosi się do wszystkich szczepów pożytecznych bakterii zasiedlających jelita. Ponadto od powyższych trzech czynników zależy stopień natężenia stanów zapalnych w stawach i całym organizmie. Postaram się w przystępny sposób zaprezentować rzeczowe zestawienie najskuteczniejszych długofalowych programów odżywiania o korzystnym i przeciwzapalnym działaniu. Żywność, którą spożywamy, wpływa na kształt naszego wewnętrznego terenu, swoistego gruntu, na którym wszystkie komórki naszego ciała albo prosperują, albo wegetują. Również stres kształtuje ten teren. Na przykładach z życia moich pacjentów dowiesz się o tych zależnościach oraz o niekorzystnym wpływie stresu i traumatycznych przeżyć na postępy w leczeniu. Zaprezentuję również kilka technik relaksacyjnych i zademon-

struję, jak odpowiednia dieta i styl życia mogą pomóc twoim komórkom prosperować.

Na koniec w części czwartej zatytułowanej „Trzyetapowy program leczenia reumatyzmu doktor Blum” zastosujesz teorię w praktyce i poznasz szczegółowe wytyczne postępowania na poszczególnych etapach programu. Zaczyniesz od etapu pierwszego, czyli dwutygodniowej diety oczyszczającej dla chorych na reumatyzm ze zwiększoną przepuszczalnością jelit, podczas którego skupisz się wyłącznie na zmianie diety i przyjmowaniu podstawowych suplementów przeciwzapalnych. Ponieważ dla wielu osób przyzwyczajenie się do nowego sposobu odżywiania może stanowić nie lada wyzwanie, zadbałam o to, żeby poszczególne etapy programu nie były zbyt wymagające ani skomplikowane, po to, by łatwiej je było zrealizować.

Na etapie drugim, czyli podczas dwumiesięcznej intensywnej regeneracji układu pokarmowego będziesz kontynuować dietę oczyszczającą i rozpoczniesz przyjmowanie suplementów na wzmocnienie układu pokarmowego. W trakcie tych dwóch miesięcy powinieneś zaobserwować wyraźne złagodzenie bólu i pozostałych symptomów. Chociaż z licznych badań wynika, że przyjmowanie probiotyków redukuje dolegliwości reumatyczne, moja metoda leczenia reumatyzmu jest znacznie bardziej kompleksowa – i skuteczna zarazem – niż stosowanie wyłącznie suplementów zawierających kultury bakteryjne, które stymulują namnażanie się pożytecznej flory bakteryjnej w przewodzie pokarmowym.

Od roku 2013 pierwszy i drugi etap programu dostępny jest na mojej stronie internetowej Blum Health MD (www.blumhealthmd.com) w ramach załącznika do mojej pierwszej książki. (Podobny załącznik do programu leczenia reumatyzmu można znaleźć pod adresem: www.blumhealthmd.com/arthritis)

tis). Dzięki temu razem z moim personelem mieliśmy zaszczyt pracować przez internet z przeszło dwoma i pół tysiącami pacjentów cierpiących na rozmaite choroby autoimmunologiczne. Większość pytań przesyłanych drogą elektroniczną pochodzi od osób zmagających się z dokuczliwymi stanami zapalnymi, szczególnie z zapaleniem stawów, oraz tymi, którzy ukończyli pierwsze dwa etapy programu. Chociaż czują się lepiej, nie są w pełni zdrowi. Jedno z najczęściej zadawanych przez nich pytań brzmi: „I co dalej?”. Odpowiedzią na to pytanie jest etap trzeci, czyli sześciomiesięczny program podtrzymujący osiągnięte rezultaty.

Ponieważ układ pokarmowy jest niezwykle wrażliwy na wszelkiego rodzaju zmartwienia oraz traumę emocjonalną, chorzy na reumatyzm są bardzo podatni na nawroty choroby wywołane przez sytuacje stresowe, zarówno przeszłe, jak i obecne. Na przestrzeni kilkunastu lat niejednokrotnie byłam świadkiem takich nawrotów, śledząc historie chorób moich pacjentów. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że stresujące doświadczenia odciskają trwałe piętno na naszym ciele, nie tylko w aspekcie psychicznym, lecz także fizycznym – mają szczególnie niekorzystny wpływ na zdrowie mikroflory jelitowej, gdyż zaburzają jej delikatną równowagę. Jednym z głównych elementów sześciomiesięcznego programu podtrzymującego jest nauczenie się, jak skutecznie radzić sobie ze stresem. To klucz do trwałej regeneracji układu pokarmowego i odbudowy stawów. Umiejętność skutecznego odciążenia stresu zapobiega nawrotom choroby i otwiera drogę do życia wolnego od bólu.

Zrozumienie, jak duży wpływ na rozwój choroby ma stres i traumatyczne doświadczenia, oraz poznanie sposobów na radzenie sobie z nimi, to niezwykle ważne elementy całego programu, niemniej jednak ćwiczenia ciała i umysłu zostały zaprezentowa-

ne na samym końcu, żeby czytelnik mógł się na nich odpowiednio skupić i wprowadzić na stałe do swojego życia. To naprawdę bardzo istotne. Sześciomiesięczny program podtrzymujący osiągnięte rezultaty to również czas na zastanowienie się nad odstawieniem przyjmowanych leków lub zredukowaniem ich dawki, co zostanie omówione szerzej na końcu książki.

* * *

Jak już wspominałam, od czasu publikacji mojej pierwszej książki doszło do istnej eksplozji badań z zakresu korelacji między zdrowiem układu pokarmowego a zdrowiem stawów, a to dopiero początek. Oprócz tego pojawił się też cały szereg nowych i wiarygodnych badań na temat pożytecznych bakterii zasiedlających organizm człowieka. Bakterie znajdujące się na naszej skórze, w płucach, w jelitach i żołądku chronią nas przed negatywnym wpływem czynników środowiskowych, i jak wynika z coraz liczniejszych badań, wpływają na każdy aspekt naszego zdrowia. Szacuje się, że populacja bakterii zasiedlających przewód pokarmowy sięga stu trylionów – prawie z takiej samej liczby komórek składa się całe nasze ciało – i to one odgrywają kluczową rolę we wzmacnianiu układu odpornościowego. Niemal codziennie ukazują się nowe wyniki badań lub artykuły, które potwierdzają to, co w medycynie funkcjonalnej wiadomo było od dawna – a mianowicie, że zachwianie równowagi mikroflory jelitowej jest bezpośrednią przyczyną rozwoju reumatyzmu i *vice versa* – dzięki odbudowaniu flory bakteryjnej przewodu pokarmowego można wyleczyć się z reumatyzmu. Zaburzenie równowagi może oznaczać nadmiar szkodliwych lub niedobór pożytecznych bakterii. Najistotniejsze jest uświadomienie sobie, że stan zapalny może

mieć swoje źródło w przewodzie pokarmowym, lecz zmanifestować się w innych częściach ciała, na przykład w mięśniach, stawach, mózgu lub komórkach tłuszczowych.

Wraz ze wzrostem problemów ze strony układu pokarmowego, które w Stanach Zjednoczonych osiągnęły niemal epidemiczną skalę, nikogo nie powinno dziwić, że rozmaite rodzaje chorób reumatycznych są coraz częstsze, gdyż zdrowie układu pokarmowego ma bezpośredni wpływ na rozwój schorzeń o podłożu reumatycznym. Musimy pamiętać o korelacji między nimi i zadbać o to pierwsze, żeby skutecznie wyleczyć drugie. Niemal każdy nowy pacjent zjawiający się w moim gabinecie skarży się na gazy, zaparcia, wzdęcia, refluks żołądkowo-przełykowy (schorzenie to potocznie określa się mianem nadkwasoty żołądka, kiedy treść pokarmowa cofa się z żołądka do przełyku i powoduje uczucie pieczenia, czyli zgagę) albo cierpi na zespół jelita drażliwego (IBS). Na domiar złego na przestrzeni kilku ostatnich lat pojawiło się kilkanaście nowych schorzeń, między innymi nowo odkryta odmiana zespołu jelita drażliwego, tak zwany zespół SIBO – zespół przerostu flory bakteryjnej jelita cienkiego, czyli przewlekłe zaburzenie jego funkcjonowania. Liczni eksperci są zdania, że zespół SIBO jest obecnie coraz bardziej powszechny, w wyniku rażącego nadużywania leków na nadkwasotę oraz inhibitorów pompy protonowej – środków obniżających wydzielanie kwasów żołądkowych, które stosuje się do złagodzenia symptomów zgagi i refluksu, mimo ryzyka wystąpienia poważnych skutków ubocznych. Wnioski płynące z tych odkrywczych badań zyskały zainteresowanie nie tylko środowisk medycznych, lecz także mediów. Uważam, że nie trzeba będzie długo czekać, zanim dostrzeżemy korelację między układem pokarmowym a *każdym* narządem organizmu,

jednak na chwilę obecną satysfakcjonuje mnie fakt, że wiedza na temat wpływu stanu jelit i żołądka na nasilenie objawów reumatycznych jest coraz większa i bardziej powszechna.

Na kartach niniejszej książki postaram się objaśnić implikacje oraz znaczenie wspomnianych odkryć naukowych w prosty i przystępny sposób. Te przełomowe badania w ciągu kilku lat od czasu publikacji mojej pierwszej książki utorowały drogę i doprowadziły do poprawienia skuteczności osiągnięć medycyny funkcjonalnej. Mój program zawiera zarówno analizę najnowszych badań i metod leczenia, jak i moje długoletnie doświadczenia z zakresu regeneracji układu pokarmowego. Poprawa stanu zdrowia oraz wyniki laboratoryjne moich pacjentów stanowią niezbity dowód na to, że mój program działa i jest skuteczny.

U wszystkich moich pacjentów cierpiących na reumatyzm leczenie zaczyna się od wdrożenia programu identycznego do tego opisanego w niniejszej publikacji. Jednak po upływie pierwszych trzech miesięcy każdy pacjent obiera indywidualną strategię leczenia odpowiednio do potrzeb jego organizmu. Na tym etapie chorzy uczą się, jak bezpiecznie kontynuować regenerację układu pokarmowego oraz jak zapobiec wystąpieniu nawrotów choroby i niepożądanych objawów wywołanych nieprzewidywalnymi wydarzeniami życia codziennego. Prawda jest taka, że nic nie dzieje się w próżni. Żyjemy w nieustannym pośpiechu, nie wyspiamy się jak należy, doświadczamy stresujących sytuacji, jeździmy na wakacje i świętujemy różne okazje. Program leczenia reumatyzmu jest niczym mapa zawierająca szczegółowe wytyczne niezbędne do nawigowania nieznanego terytorium. Niech za kompas na tej drodze posłuży jedenaście autentycznych historii z życia moich pacjentów. Kluczem do zbudowania odporności jest zrozumienie faktu, że styl życia ma niebagatelny wpływ

na kondycję jelit i żołądka, a ta z kolei oddziałuje bezpośrednio na powstawanie stanów zapalnych w organizmie. Najlepiej zauważyć tę korelację na przykładzie doświadczeń chorych na reumatyzm, ponieważ stan zdrowia każdego z nich uwarunkowany jest wyjątkowymi, a jednocześnie podobnymi czynnikami, które wyzwalają sprzężoną reakcję łańcuchową „stres – układ pokarmowy – reumatyzm”. Ponadto fakt, że każdy z pacjentów doszedł do lepszego zdrowia nieco inną trasą, ułatwi ci odnalezienie elementów, które do ciebie przemawiają i z którymi możesz się identyfikować podczas twojej osobistej drogi do optymalnego stanu zdrowia. Mam również nadzieję, że obserwowanie rzeczywistych postępów u osób, które skorzystały z mojego programu leczenia reumatyzmu, stanie się inspiracją do osiągnięcia równie imponujących wyników. Podsumowując – trwała poprawa dolegliwości reumatycznych jest jak najbardziej *możliwa* i *trzeba* wierzyć, że twoje życie może ulec poprawie. A zatem do dzieła!

CZĘŚĆ I

Wiesz, na co chorujesz?

Istnieje kilkadziesiąt różnych rodzajów reumatyzmu, dlatego podczas doboru najlepszej metody leczenia trzeba w pierwszej kolejności dowiedzieć się, na co chorujemy. Zazwyczaj w mojej praktyce lekarskiej mam do czynienia z trzema podstawowymi kategoriami chorób reumatycznych, a każdą z nich należy traktować w odmienny sposób. Do pierwszej kategorii zaliczają się choroby zapalne, między innymi reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) oraz zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa (łuszczycowe zapalenie stawów i zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa), jak również choroby reumatyczne będące konsekwencją innych chorób autoimmunologicznych, takie jak zespół Sjögrena czy toczeń. O chorobie autoimmunologicznej mówimy wtedy, gdy komórki immunologiczne naszego organizmu atakują i niszczą własne tkanki, wywołując tym samym stany zapalne. Można wyszczególnić ponad sto różnych odmian chorób immunologicznych, co zostało omówione na kartach mojej pierwszej książki zatytułowanej Program uzdrawiający układ odpornościowy.

Drugą kategorię stanowią zwyrodnieniowe choroby stawów (osteoartroza), będące najczęściej występującą formą reumatyzmu oraz wiodącą przyczyną niepełnosprawności w Stanach Zjednoczonych i na całym świecie. Do ostatniej kategorii należą wszelkiego rodzaju in-

fekcje przyczyniające się do rozwoju reumatyzmu, na przykład borelioza oraz wirusy, takie jak parwowirusy lub wirusy zapalenia wątroby typu B. Choć niniejsza publikacja nie obejmuje leczenia reumatyzmu będącego konsekwencją infekcji wirusowych, mogą one komplikować lub utrudniać lekarzowi postawienie jednoznacznej diagnozy, dlatego warto o nich wiedzieć, żeby uzyskać skuteczną pomoc w ich leczeniu.

W świecie medycyny konwencjonalnej pierwszy krok w diagnozowaniu reumatyzmu polega na ustaleniu, czy pacjent cierpi na reumatoidalne zapalenie stawów, ponieważ to najbardziej agresywna i wyniszczająca forma tego schorzenia. W związku z powyższym głównym celem leczenia jest postawienie prawidłowej diagnozy, wczesne wyłapanie choroby i zastosowanie odpowiedniej terapii. W przypadku wystąpienia bólów i obrzęków stawów dłoni, nadgarstków, stóp lub palców u stóp, należy upewnić się, czy nie mają one podłoża reumatycznego. Dlatego też na początek skupię się na reumatoidalnym zapaleniu stawów, a następnie zajmę się pozostałymi schorzeniami.

Reumatoidalne zapalenie stawów

Gdy poznałam June, żonę i matkę czwórki dzieci, miała sześćdziesiąt osiem lat, jednak przez ostatnie dwa chorowała na reumatoidalne zapalenie stawów i praktycznie była u kresu wytrzymałości. Mimo że lekarz przepisał jej trzy najbardziej popularne i silnie działające leki – prednizon, metotreksat i hydroksychlorochinę – a do tego codziennie brała leki przeciwbólowe dostępne bez recepty, miała tak silne bóle rąk, że nie była w stanie samodzielnie odkręcić butelki, utrzymać książki w dłoniach ani się uczesać. Prosta czynność, jak zapinanie biustonosza, sprawiała jej takie cierpienie, że każdego ranka mąż musiał pomagać jej w ubieraniu. To było nie do zniesienia dla tej niezależnej i ciężko pracującej kobiety. Również inne dolegliwości – zmęczenie i bóle stawów kolanowych – mimo leczenia nie dawały jej spokoju.

Niestety przypadek June nie jest przypadkiem odosobnionym, co sprawia, że sfrustrowani chorzy cierpiący na reumatoidalne zapalenie stawów w akcie desperacji coraz częściej zwracają się do takich jak ja ekspertów z zakresu medycyny funkcjonalnej. Zastosowane przeze mnie metody leczenia

uśmierzyły dolegliwości bólowe u setek pacjentów i przysłówowo pozwoliły im „wstać z kolan” i na powrót cieszyć się życiem. Oto historia June.

Po upływie trzech miesięcy od pierwszej wizyty June w moim gabinecie odkręcanie zakrętek od butelek i czesanie się nie stanowiło już tak wielkiej trudności, a ubieranie się było prawie bezbolesne. Kolana dokuczały jej coraz mniej i czuła, że od miesięcy – a może nawet od lat – nie miała tak dużo energii. Ponadto zeszała do mniejszej o połowę dawki prednizonu, a leki przeciwbólowe brała trzy, cztery razy w tygodniu. Ale to był dopiero początek. Stan zdrowia mojej pacjentki stopniowo się poprawiał, gdy zaczęła stosować się do zaleceń mojego programu leczenia reumatyzmu, które zostaną objaśnione w kolejnych rozdziałach niniejszej książki. Przytaczam historię June, ponieważ jest ona dowodem na to, że dzięki cierpliwości i wytrwałości dla *każdego*, kto cierpi na podobne schorzenie, *jest* nadzieja. Nadzieja na to, że można całkowicie pozbyć się bólu i cieszyć się pełnią życia, zamiast obserwować je z ławki rezerwowych.

Reumatoidalne zapalenie stawów kojarzy mi się z figurą królowej w szachach, która może spowodować najbardziej dotkliwe szkody. I tak jak królowa, która jako jedyna ma przywilej poruszania się po szachownicy w dowolnym kierunku, reumatoidalne zapalenie stawów może powodować cały szereg rozmaitych dolegliwości. Cechuje się ono przewlekłym zapaleniem stawów, któremu towarzyszą silny ból i obrzęk. Często schorzenie to prowadzi do zwyrodnień stawów i utraty sprawności. Może również objawiać się bólem i napięciem mięśni, co świadczy o tym, że to choroba systemowa, wywołująca stany zapalne w całym organizmie. Zazwyczaj reumatoidalne zapalenie stawów dotyka licznych stawów dłoni, stóp i nadgarstków. To

tak zwane zapalenie wielostawowe. Zlekceważenie pierwszych symptomów może doprowadzić do zwyrodnienia kości i chrząstek, a w konsekwencji – do uszkodzenia stawów oraz do naciągnięcia ścięgien i więzadeł. W najgorszym przypadku może dojść do całkowitej utraty mobilności stawu. Tak szybkie postępowanie choroby i nasilenie się jej objawów wzbudza strach i wywołuje panikę zarówno wśród lekarzy, jak i pacjentów, dlatego niemal od początku stosuje się silnie działające leki.

Zmęczenie to dodatkowa niedogodność, na którą skarżą się chorzy na RZS. Często zdarza się, że człowiek budzi się zmęczony, mimo że przespał całą noc, i nie jest w stanie poradzić sobie z codziennymi obowiązkami. Na przykład ma trudności z koncentracją w pracy, pójściem na zajęcia jogi, które dotąd uwielbiał, albo nie potrafi wykrzesać z siebie energii na zabawę z dziećmi. Z czasem, gdy te codzienne, choć niezwykle istotne wydarzenia nas omijają, można popaść w depresję. Po drugie – również z czasem – zapominamy, co to znaczy być *wypoczętym*. June, na przykład, po sześciu miesiącach współpracy ze mną zauważyła, że ma tak dużo energii, że nawet nie zdawała sobie sprawy, jak bardzo wielkie zmęczenie odczuwała przez lata, zanim do mnie trafiła. Naukowcy z holenderskiego Uniwersytetu w Twente po wnikliwej analizie szeregu badań nad zmęczeniem wśród chorych na reumatoidalne zapalenie stawów odkryli, że dolegliwości bólowe najczęściej współwystępują z intensywnym zmęczeniem. Częściowa utrata mobilności lub sprawności w jakimkolwiek zakresie również powiązane są z nadmiernym zmęczeniem, podobnie jak depresja. Wyniki badań nad wpływem snu na zmęczenie nie były jednoznaczne; niektóre wykazywały związek między nimi, inne – nie. Było to dla mnie niemałe zaskoczenie, ponieważ często zdarza się, że pacjenci cierpiący na

reumatyzm, mający silne dolegliwości bólowe, mają lekki sen, co sprawia, że odczuwają zmęczenie. Co ciekawe, u chorych, którzy uważali, że brakuje im odpowiedniego wsparcia ze strony rodziny i przyjaciół lub którzy odczuwali większą presję społeczną, odnotowano większy poziom zmęczenia¹. (Najsukuteczniejsza metoda leczenia stanów zapalnych może być kwestią dyskusyjną, ale zapewnienie wsparcia naszym najbliższym, gdy nie czują się najlepiej, jest czymś, na co bezsprzecznie stać każdego z nas). Zdarza się, że ból, zmęczenie i inne dolegliwości są tak dokuczliwe, że nie potrafimy normalnie funkcjonować, tak jak w przypadku June, natomiast innym razem czujemy się w miarę znośnie. Zwykle jednak jesteśmy gdzieś pomiędzy.

.....**Co powoduje reumatoidalne zapalenie stawów?**.....

Może trudno w to uwierzyć, ale przyczyny tego schorzenia są wciąż nieznane. Niemniej jednak generalnie przyjmuje się, że infekcje wywołane przez określone bakterie u chorych, którzy mają genetyczne predyspozycje do reumatoidalnego zapalenia stawów, mogą przyczyniać się do rozwoju tej choroby autoimmunologicznej. Według powszechnie panującej opinii, gdy przewód pokarmowy lub moczowy zostanie zainfekowany przez szczep bakterii o nazwie *Proteus mirabilis*, może dojść do reumatoidalnego zapalenia stawów. Australijscy badacze z uniwersytetu w Queensland doszli do wniosku, że najsukuteczniejszą metodą leczenia tego schorzenia oraz zapobiegania mu jest wyeliminowanie tych kultur bakterii z przewodu pokarmowego i opanowanie infekcji dróg moczowych. Jeśli bakterie z rodzaju *P. mirabilis*, zasiedlające układ pokarmowy, przenikną do ukła-

du odpornościowego i zainicjują produkcję przeciwciał, może dojść do lawiny reakcji autoimmunologicznych charakterystycznych dla reumatoidalnego zapalenia stawów. Zawsze wyobrażam sobie, że przeciwciała są jak kierowane pociski rakietowe wystrzelone przez nasz układ odpornościowy, żeby zniszczyć wroga stanowiącego zagrożenie dla organizmu. Badania dowodzą, że zastosowanie fitoterapii do wyeliminowania wrogich bakterii z przewodu pokarmowego może w znacznym stopniu zredukować produkcję przeciwciał, które te bakterie zwalczają². Pacjenci, którzy stosowali zioła lecznicze, zaobserwowali również zmniejszenie dolegliwości bólowych. Niniejsze wyniki badań jednoznacznie świadczą o tym, że wyeliminowanie wrogich bakterii jelitowych to skuteczna strategia w leczeniu zapalnych chorób reumatycznych. Ponadto są naukowym fundamentem mojego programu leczenia reumatyzmu, który koncentruje się na regeneracji kondycji układu pokarmowego.

Inne badania sugerują, że potencjalną przyczyną rozwoju RZS mogą być bakterie, grzyby i wirusy. Z raportów naukowych wynika, że oprócz szczepów *Proteus*, patogeny bakteryjne, takie jak *Coxiella burnetii*, bakterie beztlenowe zasiedlające jamę ustną oraz bakterie z rodzaju *Staphylococcus*, *Streptococcus*, *Neisseria*, *Haemophilus* i *Mycoplasma* mogą przyczyniać się do rozwoju reumatoidalnego zapalenia stawów, aczkolwiek dowody na to nie są zbyt przekonujące.

Irańscy naukowcy z Uniwersytetu Medycznego Baqiyatalay w Teheranie badali płyn stawowy u chorych cierpiących na reumatoidalne zapalenie stawów pod kątem obecności różnych szczepów bakterii z rodzaju *Mycoplasma*. Okazało się, że 23 procent pacjentów miało w płynie stawowym jeden szczep, 17,5 procent – inny, a 10 procent – jeszcze inny, co wskazu-

je na to, że nie istnieje jeden konkretny szczep bakterii, który powoduje RZS u wszystkich, choć u niektórych może się do niego przyczyniać. Powyższe odkrycie potwierdza również tezę, że infekcje bakteryjne mogą uruchamiać reumatoidalne reakcje zapalne. Ponadto wyeliminowanie infekcji oraz wspomaganie układu odpornościowego, by skuteczniej je zwalczał, poprzez regenerację i wzmocnienie mikroflory jelitowej, może okazać się przydatną strategią, którą warto zastosować do kompleksowego i skutecznego zapobiegania reumatoidalnemu zapaleniu stawów oraz leczenia go³.

Tylko w przypadku około 20 procent chorych genetyka potrafi wytłumaczyć, dlaczego dany pacjent zachorował na RZS. W przypadku pozostałych 80 procent decydują czynniki zewnętrzne. Oprócz infekcji należą do nich: palenie tytoniu; dieta bogata w produkty prozapalne, takie jak cukier, potrawy smażone, czerwone mięso, nabiał oraz alkohol; silny i długotrwały stres; nagłe traumatyczne doświadczenie (intensywny czynnik stresowy oddziałujący jednocześnie na cały organizm); uraz fizyczny; ekspozycja na zanieczyszczenia środowiskowe, takie jak rtęć zawarta w rybach oraz inne substancje toksyczne, takie jak pestycydy i plastik⁴. Tak jak w przypadku większości przewlekłych chorób o podłożu zapalnym, reumatoidalne zapalenie stawów jest spowodowane współwystępowaniem wszystkich potencjalnie szkodliwych czynników i spotęgowane u osób, które mają do tego predyspozycje genetyczne.

Włoscy naukowcy z uniwersytetu w Rzymie pracują nad wyodrębnieniem konkretnego wzoru genetycznego związanego z reumatoidalnym zapaleniem stawów, gdyż dzięki temu łatwiej będzie zidentyfikować osoby szczególnie narażone na zapadnięcie na tę chorobę⁵. Coraz nowsze odkrycia naukowe, dzięki któ-

rzym identyfikowane są kolejne geny, mogą potencjalnie przyczynić się do stworzenia specjalnych terapii ukierunkowanych na manipulację poszczególnymi genami. Do tego czasu musimy skupić się na eliminacji czynników zewnętrznych. Nawet jeśli na chwilę obecną nie znamy wszystkich genów odpowiedzialnych za rozwój reumatoidalnego zapalenia stawów, należy pamiętać, że geny wciąż się do niego przyczyniają. Jedna osoba może doświadczyć stresu związanego z rozwodem i nigdy nie zapaść na tę chorobę, natomiast u innej to samo traumatyczne wydarzenie może ją zainicjować, gdyż chory miał do tego predyspozycje genetyczne. Przykładowo w twoim przypadku rozwód może przyczynić się do rozwoju łagodnej odmiany reumatyzmu, natomiast u twojego najlepszego przyjaciela stres związany z rozwodem może przerodzić się w cięższą formę tego schorzenia. Dlatego też należy zidentyfikować *indywidualne* czynniki ryzyka w zależności od osoby. Gdy już tego dokonamy, będziemy mogli wyeliminować pierwotną przyczynę choroby i żyć bez bólu. Wskazówki zawarte w niniejszej książce ułatwią ci to zadanie.

Zaburzenia autoimmunologiczne i stres oksydacyjny

.....

Reumatoidalne zapalenie stawów to choroba autoimmunologiczna będąca konsekwencją przewlekłych stanów zapalnych, które powstały na skutek zwrócenia się komórek immunologicznych przeciwko własnym tkankom wyścielającym stawy. Holenderscy naukowcy z Uniwersytetu Medycznego w Utrechcie badali proces powstawania zapalenia stawów. W przypadku osoby zdrowej elastyczna tkanka między jamą a chrząstką

stawową – tak zwana błona maziowa – wydziela naturalny lubrykant, czyli płyn synowialny. W przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów dochodzi do obrzęku tej miękkiej tkanki, co może doprowadzić do nadmiernego namnażania się komórek i stwardnienia tkanki w tym miejscu, czyli do tak zwanego przerostu tkanki maziowej. Ostatecznie może dojść do uszkodzenia chrząstki i kości. Panuje przekonanie, że proces ten rozpoczyna się z chwilą, gdy komórki immunologiczne migrują i akumulują się w stawach. Niektóre z nich w wyniku reakcji immunologicznej produkują przeciwciała, które atakują tkankę stawową i prowadzą do powstawania przewlekłych stanów zapalnych. Ponadto zarówno w stawach, jak i w całym organizmie, wydzielane są cytokiny, prozapalne białka pobudzające odpowiedź odpornościową. Jeżeli jesteśmy zdrowi i nasz układ odpornościowy funkcjonuje prawidłowo, reakcja immunologiczna jest po jakimś czasie wygaszana przez limfocyty regulatorowe T, wchodzące w skład naszych immunologicznych sił zbrojnych. Jednak u chorych na RZS owe komórki regulatorowe zdają się być uszkodzone, co sprawia, że dolegliwości bólowe, stany zapalne i inne objawy się nasilają⁶.

Ponadto konsekwencją takiego ataku autoimmunologicznego jest stres oksydacyjny. To całkowicie naturalny proces wynikający z codziennego funkcjonowania poszczególnych komórek naszego organizmu, którego efektem ubocznym jest produkcja tak zwanych wolnych rodników, które można porównać do iskier ognia, które mogą spowodować pożar. Wtedy uruchamiany jest system antyoksydacyjny, który gasi te minipożary w naszym ciele. Niewielki stres oksydacyjny jest w istocie pomocny podczas rutynowych procesów zachodzących w organizmie. Ponieważ układ odpornościowy na co dzień zajmuje się

unieszkodliwianiem wolnych rodników, natura znalazła na nie sposób. Naturalne przeciwutleniacze znajdują się w pożywieniu, szczególnie w owocach i warzywach o silnie nasyconych i zróżnicowanych kolorach. Przeciwutleniacze to między innymi witamina A, C i E, jak również związki organiczne, takie jak resweratrol zawarty w czerwonych winogronach, które nadają warzywom i owocom określoną barwę. Dlatego też każdego dnia należy spożywać żywność bogatą w przeciwutleniacze, żeby nasze ciało miało dostatecznie dużo gaśnic do likwidowania ognisk zapalnych. W przeciwnym razie, jeśli nie będziemy dostarczać organizmowi dziennej dawki antyoksydantów, żeby na bieżąco kontrolowały te minipożary, w końcu wolne rodniki zwyciężą, pożar się rozprzestrzeni i doprowadzi do stanu zapalnego, uszkodzenia tkanek i ostatecznie – do choroby. *Stres oksydacyjny oddziałuje przede wszystkim na komórki immunologiczne, gdyż są one niezwykle aktywne i produkują oraz uwalniają wolne rodniki w trakcie codziennego funkcjonowania oraz ochrony naszego organizmu.* Moim zdaniem w takich warunkach nietrudno o pojawienie się i rozwój reumatoidalnego zapalenia stawów oraz innych reumatycznych chorób zapalnych.

Mnóstwo badań wskazuje na to, że chorzy na reumatoidalne zapalenie stawów mają podwyższony poziom tak zwanych reaktywnych form tlenu, cząsteczek należących do rodziny wolnych rodników, które mogą powodować uszkodzenia lipidów (tłuszczów, z których zbudowane są wszystkie komórki, w tym cholesterolu, dzięki któremu tłuszcze rozprowadzane są po całym ciele), białek (niezbędnego materiału budulcowego wszystkich tkanek, w tym stawów) oraz DNA (kodu genetycznego) tkanek tworzących stawy. W normalnych warunkach reaktywne formy tlenu są kontrolowane przez poszczególne rodzaje przeciwutle-

niaczy, które są produkowane przez system antyoksydacyjny organizmu. Jednak u chorych na reumatoidalne zapalenie stawów przeciwutleniacze nie nadążają z unieszkodliwianiem wolnych rodników, co w konsekwencji prowadzi do przewagi tych drugich i uszkodzenia tkanek. Gdy do tego dojdą nieustanne ataki układu immunologicznego, podwyższony poziom stresu oksydacyjnego będzie potęgował stany zapalne, co w ostateczności może doprowadzić do uszkodzenia kości, stawów i chrząstki stawowej.

Badacze z indyjskiego Muzułmańskiego Uniwersytetu w Aligarh porównywali poziom stresu oksydacyjnego u chorych na RZS i osób zdrowych, niedotkniętych tą chorobą. Nie tylko odkryli, że u tych pierwszych poziom stresu był wysoki, lecz także zaobserwowali nasiloną produkcję wolnych rodników, uszkodzenie komórek lipidowych (peroksydacja lipidów), białek (peroksydacja białek) oraz zmiany kodu DNA w ich tkankach. Ponadto u chorych na RZS funkcjonowanie obronnego systemu antyoksydacyjnego było upośledzone. Co więcej, odnotowano niski poziom glutationu i witaminy C. Glutation, silnie działający przeciwutleniacz produkowany w naszym organizmie, prawdopodobnie pełni najistotniejszą rolę, gdyż aktywnie chroni wszystkie komórki naszego ciała przed szkodami powodowanymi przez reaktywne formy tlenu. Co ciekawe, pacjenci, którzy chorowali na RZS najdłużej, mieli wyższy poziom stresu oksydacyjnego i mniejsze stężenie antyoksydantów, a co za tym idzie – silniejsze dolegliwości bólowe i poważniejsze ograniczenia sprawności⁷.

Badania naukowe potwierdzają tezę, że stres oksydacyjny jest znakiem charakterystycznym reumatoidalnego zapalenia stawów. Według ekspertów z meksykańskiego Niezależnego Uniwersytetu w Chihuahua wolne rodniki są bezpośrednio odpow-

wiedzialne za uszkodzenia chrząstek stawowych, co świadczyłoby o tym, że stres oksydacyjny kumuluje się w błonie maziowej poszczególnych stawów⁸. Odkryli również, że wolne rodniki odgrywają istotną rolę w inicjowaniu stanów zapalnych oraz wywoływaniu reakcji immunologicznych w organizmie, a pacjenci, którzy ich doświadczali, mieli niskie stężenie przeciwutleniaczy, między innymi glutationu, witaminy E, beta-karotenu oraz witaminy A. Trudno jednoznacznie stwierdzić, czy niskie stężenie antyoksydantów było konsekwencją reumatyzmu, czy może było takie, zanim doszło do choroby, co z kolei przyczyniło się do coraz większego stresu oksydacyjnego, którego nie sposób było zatrzymać, jak rozpędzonego pociągu. Tak czy inaczej dostarczanie organizmowi dostatecznej ilości przeciwutleniaczy wraz z pożywieniem, a początkowo również w formie suplementów, jest kluczowe do wyciszenia stanów zapalnych i złagodzenia dolegliwości bólowych towarzyszących reumatoidalnemu zapaleniu stawów.

System antyoksydacyjny wykorzystuje różnorodne enzymy (białka, które są katalizatorami poszczególnych reakcji chemicznych w organizmie), witaminy, minerały i aminokwasy (materiał budulcowy białek) do walki ze stresem oksydacyjnym, dlatego też dieta jest niezwykle istotna, a brak tych składników odżywczych może przyczyniać się do rozwoju reumatyzmu. (Z rozdziału siódmego „Dieta a stany zapalne” dowiesz się, w jaki sposób wzmocnić system antyoksydacyjny za pomocą diety). U niektórych osób ekspozycja na toksyczne czynniki środowiskowe może potęgować stres oksydacyjny i wzniecać groźne pożary, wymagające większej ilości przeciwutleniaczy do ich ugaszenia. Jeśli ogień wymknie się spod kontroli, dojdzie do rozprzestrzenienia się stanów zapalnych i uszkodzenia tkanek.

Czynniki środowiskowe wywołujące stres oksydacyjny mają taki sam wpływ na organizm, jak czynniki osłabiające układ odpornościowy, czyli nieodpowiednia dieta lub niedostateczna ilość składników odżywczych, traumatyczne doświadczenia i stres emocjonalny, zaburzenia równowagi mikroflory jelitowej oraz infekcje i toksyny. Wszystko to zwiększa produkcję wolnych rodników, co zostało szczegółowo omówione w mojej pierwszej książce *Program uzdrawiający układ odpornościowy*. Jej treść koncentruje się na sposobach usuwania i leczenia szkód wyrządzonych przez wolne rodniki. Plan odbudowy układu odpornościowego w niej zawarty ma na celu poprawienie jego funkcjonowania, żeby zredukować i złagodzić skutki stresu oksydacyjnego. Natomiast podstawowe założenia mojego programu leczenia reumatyzmu skupiają się na poprawieniu kondycji układu pokarmowego, zmianie sposobu odżywiania oraz zrozumieniu i przepracowaniu traumatycznych doświadczeń, żeby zredukować poziom stresu oksydacyjnego, złagodzić stany zapalne i móc cieszyć się dobrym zdrowiem na długie lata.

Zanieczyszczenia środowiskowe również zwiększają produkcję wolnych rodników i potęgują stres oksydacyjny w organizmie. Najwięcej zaburzeń autoimmunologicznych wywołują metale ciężkie, pestycydy oraz palenie tytoniu. To, czy przyczynią się one do rozwoju choroby lub nasilenia jej objawów, uzależnione jest od podatności genetycznej, zakresu ekspozycji na ich działanie oraz od tego, na ile – dzięki odpowiedniej diecie i trybie życia – uda nam się zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na antyoksydanty⁹. Jeśli zatem cierpisz na RZS lub inną zapalną odmianę reumatyzmu i w związku z tym jesteś narażony na duży stres oksydacyjny, w ramach programu leczenia musisz zwracać baczność