



dr Bruce Fife

Wylecz artretyzm

Jak wzmocnić i odbudować stawy

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Wylecz artretyzm

dr Bruce Fife

Wylecz artretyzm

Jak wzmocnić i odbudować stawy



Redakcja: Natalia Paszko
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Iga Maliszewska
Tłumaczenie: Grzegorz Ciecieląg

Wydanie I
Białystok 2014
ISBN 978-83-64278-46-4

Copyright © 2009, Bruce Fife
Piccadilly Books, Ltd., P.O. Box 25203, Colorado Springs, CO 80936, USA
info@piccadillybooks.com, www.piccadillybooks.com

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
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.

Dołożyliśmy wszelkich starań, by zawarte w książce informacje były kompletne i dokładne. Wydawca ani autor nie udzielają prywatnych porad i nie służą indywidualną terapią poszczególnym czytelnikom. Idee, procedury i sugestie, o których piszemy, nie mają zastępować konsultacji lekarskiej. W kwestiach zdrowotnych czytelnik powinien szukać pomocy medycznej. Autor i wydawca nie odpowiadają za szkody lub straty wynikające z informacji zawartych w książce.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści



Rozdział 1: Artretyzm można leczyć	7
Rozdział 2: Oblicza artretyzmu	13
Rozdział 3: Co wywołuje artretyzm?	35
Rozdział 4: Problemy z zębami	55
Rozdział 5: Źródło problemu	71
Rozdział 6: Naturalny antybiotyk	101
Rozdział 7: Dieta antyartretyzmowa	125
Rozdział 8: Jak odbudować uszkodzone stawy	157
Rozdział 9: Magia ruchu	165
Rozdział 10: Odciąż swoje ciało	179
Rozdział 11: Pogromcy stanu zapalnego	191
Rozdział 12: Plan walki z zapaleniem stawów	203
Aneks	217
Źródła	231

Artretyzm można leczyć

– To zdumiewające! – krzyknęła Barbara. – Od dziesięciu lat nieustannie towarzyszył mi ból. – Po czterech tygodniach terapii opartej na tej książce powiedziała nam: – Oto, co na razie zauważyłam. Udokumentowany *zanik* podwichnięcia i symptomu opadającej stopy (niemożności stawania na pięcie). Udokumentowany *zanik* symptomów choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa i stawów kolanowych. *Uniknęłam* piątej operacji kręgosłupa i grożącej mi drugiej spondylodezy*. Znowu mogę *ćwiczyć*. Gdy schodzę po schodach, *nie towarzyszy* mi już ból, nie kuleję i nie utykam. I po trzykilometrowym spacerze nie czuję bólu w kolanie! Wszystkie moje problemy zdrowotne były poparte solidną dokumentacją medyczną, włączając w to obrazowanie wykonane metodą rezonansu magnetycznego i pozytonowej tomografii emisyjnej, które wykazały podwichnięcia, zanik odruchu zginania stopy i zespół opadającej stopy, a także niemożność przenoszenia ciężaru ciała na stopę i duży palec. Wystarczyły cztery tygodnie, żeby elektromiografia (EMG – diagnostyka czynności elektrycznej mięśni i nerwów obwodowych – przyp. tłum.) wróciła do normy; znowu mogłam stawać na pięcie; stopa odruchowo zginała się przy

* Zrośnięcie się dwóch lub więcej kręgów (przyp. tłum.).

badaniu, odzyskałam siłę w palcu, stopie i kostce. A ponieważ wszystkie moje symptomy były tak dobrze udokumentowane, lekarze nie mogli wyjść ze zdumienia i ukryć ciekawości. Lekarz odpowiedzialny za moją elektromiografię pytał o tytuł Pana książki, chirurg zresztą też.

Podobne doświadczenia miała Sylvia.

– Od dekady cierpiałam na artretyzm w kolanach, a od dwóch – na ból w krzyżu. Te kilka leków alopacyjnych*, które wypróbowałam, przyniosły mi tymczasową ulgę. Gdy zaczęłam stosować Pana program, zaobserwowałam wręcz magiczne postępy. Wystarczyło pięć dni, a artretyzm zniknął z kolan i uwolniłam się od bólu w krzyżu. To wprost niebywałe!

– Ja zaczęłam kilka miesięcy temu – opowiada nam Tracy. – Na dobre uwolniłam się od artretyzmu w palcach u rąk i nieustępliwego bólu w kilku innych miejscach.

Cierpisz na zapalenie kostno-stawowe, reumatoidalne zapalenie stawów, podagrę lub fibromialgię? Jeśli tak, możliwe że rozwiązanie swoich problemów znajdziesz właśnie tutaj.

Sam tytuł książki, „Wylecz artretyzm”, to jednocześnie dość śmiała deklaracja, biorąc pod uwagę fakt, że mówimy o chorobie, którą współczesna medycyna nie do końca jeszcze rozumie, nie wspominając o leczeniu. Ale tytuł jest jak najbardziej trafiony. Dzięki zawartym w książce informacjom albo całkowicie wyleczysz się z artretyzmu, albo doświadczysz wyraźnej poprawy swojego stanu zdrowia. Duża część informacji tu zawartych to absolutna nowość dla większości czytelników – a nawet lekarzy. Co prawda na rynku dostępna jest też inna książka traktująca o artretyzmie, „Arthritis Cure” (pod redakcją Jasona Theodosakisa), jednak jej autorzy pominęli przyczyny choroby, skupiając

* Opartych na medycynie zachodniej (przyp. tłum.).

się wyłącznie na leczniczej diecie. Ja z kolei w swojej pracy przedstawiam zarysy programu, który przyniesie wyraźną ulgę przeważającej większości pacjentów dotkniętych artretyzmem i fibromialgią. Skąd ta śmiała deklaracja, skoro żaden inny autor nie podjął się na razie tego zadania? Powód jest prosty – większość lekarzy przyjmuje za pewnik, że artretyzm jest nieuleczalny. Nie znając jego przyczyny, oczywiście nie wiedzą też, gdzie powinni szukać lekarstwa.

Z książki dowiesz się, co wywołuje artretyzm i w jaki sposób można go leczyć. Skuteczność opisanej tu metody wynika z faktu, że koncentruje się ona na źródle problemu, nie zaś jego symptomach. Wystarczy uporać się z czynnikami sprawczymi, a choroba sama zniknie! To naprawdę jest aż tak proste.

Artretyzm można leczyć na wiele sposobów, zarówno wywodzących się z medycyny Zachodu, jak i alternatywnej. Medycyna konwencjonalna skupia się na złagodzeniu objawów choroby poprzez stosowanie środków przeciwzapalnych i przeciwbólowych. Ale takie podejście nie pomaga rozwiązać problemu; jedynie ukrywa jego symptomy, podczas gdy choroba przybiera na sile. Wreszcie nadchodzi moment, gdy pacjent całkowicie traci sprawność fizyczną lub wymaga zabiegu chirurgicznego – nieprzyjemnego i drastycznego środka na rozwiązanie prostego problemu.

Medycyna alternatywna i naturalna przyjęły odmienne podejście, wynikające z założenia, że jeśli poprawimy ogólny stan zdrowotny pacjenta, to ciało samo się zregeneruje. I chociaż jest w tym wiele prawdy, to próba poprawienia samopoczucia może przyjąć różne formy i przynieść różnorakie rezultaty. Kluczowym warunkiem powrotu do zdrowia jest odpowiednie odżywianie się. Ale co to właściwie znaczy? Jedni powiedzą, że to dieta niskotłuszczowa, wegetariańska; inni wskażą dietę opartą na średniej zawartości tłuszczu, ale ubogą w węglowodany; jeszcze inni będą

podkreślać zalety diety makrobiotycznej, zgodnej z grupą krwi albo jeszcze innej, w zależności, co akurat zyskało na popularności. Co zatem wybrać?

Nawet jeśli jesteś jednym z tych szczęśliwców, którzy dobrali sobie dietę pozytywnie wpływającą na stan zdrowia, to nie ma wcale pewności, że wystarczy ona, by cię uzdrowić. Gdy choroba zwyrodnieniowa – jak artretyzm właśnie – przyjmuje charakter przewlekły, sama dieta to często za mało, by w rozsądnym czasie naprawić wszystkie szkody i zregenerować ciało. By pobudzić regenerację i uzdrowienie, potrzeba czegoś więcej.

Istnieje wiele naturalnych lekarstw mających ulżyć osobom dotkniętym artretyzmem – jak świeży czosnek czy mieszanka octu* i miodu. I niektórym rzeczywiście pomagają – a przynajmniej łagodzą symptomy choroby. Jednak nawet jeśli zadziałają, to i tak nie przynoszą długotrwałych efektów, ponieważ nie oddziałują na samo źródło problemu. By zapobiec nawrotom choroby, trzeba je zażywać codziennie.

Niektórzy uciekają się do detoksykacji i poszczenia. Od dawna wiadomo, że długi post, podczas którego pacjent przyjmuje wyłącznie wodę i sok, pomaga skutecznie zwalczyć symptomy artretyzmu – potwierdziły to liczne wyniki badań. Ale wystarczy, że wrócimy do normalnego modelu odżywiania się, artretyzm wraca, by zebrać swoje żniwo. By tego uniknąć, po okresie postu powinniśmy zastosować dietę opartą na naturalnych i świeżych produktach oraz unikać ziarna rafinowanego (oczyszczonego), słodczy i produktów paczkowanych. Szkopuł w tym, że na takiej diecie trzeba

* Ocet to również skuteczny lek na inne współczesne choroby. O niezwykłych właściwościach leczniczych tego popularnego produktu można przeczytać w książce „Uzdrowiająca moc octu” autorstwa Carla Orey. Publikację można kupić w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Źródło problemu

Budowa zęba

W jamie ustnej osoby dorosłej znajdziemy 32 zęby – 12 trzonowców (w tym cztery zęby mądrości), osiem przedtrzonowców, cztery kły i osiem siekaczy. Umieszczone z przodu siekacze służą do cięcia pożywienia. Główną funkcją trzonowców jest przeżuwanie. Mają dwa do czterech korzeni, podczas gdy inne zęby – tylko jeden. Korzeń jest umocowany w będącym częścią szczęki zębodole. W miejscu trzyma je ozębna i dziąsła.

Część zęba, która wystaje z dziąsła, nazywamy *koroną*. Pokrywa ją warstwa grubego, twardego materiału zwanego *szkliwem*, który zabezpiecza ząb podczas przeżuwania i chroni go przed substancjami chemicznymi.

Poniżej linii dziąsła, w okolicach korzenia, szkliwo zaczyna zanikać, ustępując miejsca *cementowi*. Ten z kolei łączy się z ozębną, która utrzymuje ząb w miejscu.

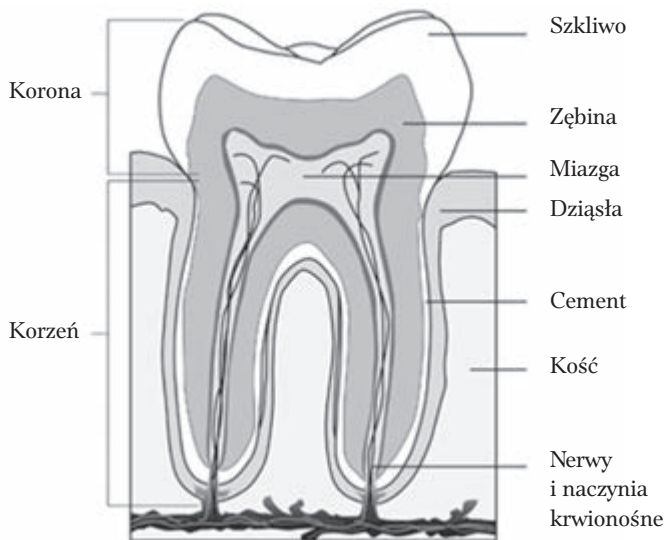
Poniżej linii szkliwa znajdziemy *zębinę*, z której w większości zbudowany jest ząb. Pod względem struktury chemicznej zębina bardzo przypomina kość.

Zagłębienie wewnątrz zęba wypełniają nerwy i naczynia krwionośne. To tzw. miazga.

Zęby rosną w środowisku, które może okazać się im wrogie. Z każdej strony otaczają je bakterie chorobotwórcze, muszą przetrwać w kontakcie z kwasem i radzić sobie z ogromnym naciskiem. Ale zęby są bardzo wytrzymałe i mają nam służyć przez całe życie – i posłużą, jeśli odpowiednio o nie zadbamy. Jednak zdarza się, że ulegają uszkodzeniu i rozwijają się w nich infekcja, która dotknie samego zęba (mówimy wtedy o próchnicy) lub otaczającej go tkanki (choroba dziąseł, przyzębia).

Ząb człowieka

Powierzchnię zęba pokrywa twarda i zbita warstwa zwana *szkliwem*. To najtwardsza tkanka w całym ludzkim ciele. Na znajdującym się poniżej linii dziąseł korzeniu szkliwo zastępuje cienka warstwa twardego *cementu*. Pod szkliwem i cementem znajdziemy *zębinę*. Nie jest równie twarda co one i pod względem składu chemicznego bardziej przypomina kość. To z niej w przeważającej części zbudowany jest ząb. W centralnej części zęba znajduje się miazga wypełniona nerwami i naczyniami krwionośnymi.



Leczenie kanałowe

Mniej poważne ubytki leczymy przez oczyszczenie zęba i wypełnienie luki. Ale to nie wystarczy, jeśli infekcja przedostała się głębiej, do miazgi. Gdy tylko bakterie tam dotrą, ząb traci spójność. Krew dostarczy bakterii substancji odżywczych, przez co infekcja przybiera na sile. A stąd jeden krok dzieli ją od przedostania się do krwiobiegu i rozprzestrzeniania po organizmie. Infekcja miazgi zawsze będzie zębna dla zęba.

W takiej sytuacji dentysta może albo wyrwać chory ząb, albo przeprowadzić leczenie kanałowe. Na tym etapie choroby nie ma już możliwości uratowania zęba. W leczeniu kanałowym dentysta pozostawia obudowę zęba – żaden sztuczny twór nie wypełni luki równie precyzyjnie jak oryginał. Miazga zostaje usunięta, wnętrze zęba zdezynfekowane, wypełnione gumową substancją i zabezpieczone złotą lub porcelanową koroną. Nawet jeśli infekcja nie zdążyła jeszcze zabić zęba, to jego los przesądzi wydrążenie miazgi i zniszczenie zakończeń nerwowych oraz naczyń krwionośnych.

Dentyści przeprowadzają zabiegi leczenia kanałowego od półtora wieku. To jedno z najpowszechniejszych zabiegów dentystycznych. Każdego roku w Stanach Zjednoczonych przeprowadza się średnio 40 mln zabiegów leczenia kanałowego.

Pacjentom cierpiącym na problemy z sercem – jak zastawkowe wady serca lub szmery w sercu – doradza się przyjmowanie antybiotyków przed leczeniem kanałowym (i każdym innym poważniejszym zabiegiem dentystycznym), co powinno ochronić ich przed infekcją. Bakterie z zarażonego zęba mogą przedostać się do serca i doprowadzić do zapalenia wsierdza, co może wywołać niewydolność serca.

Leczony kanałowo ząb wypełniano już różnego rodzaju substancjami. Na przestrzeni lat dentyści stanęli przed wy-

zwaniem znalezienia takiej, która sprawdzi się najlepiej – nie zwiększy ani nie zmniejszy swojej objętości w miarę twardnienia. Po skurczeniu w kanale pojawiłaby się pusta przestrzeń, rozszerzenie doprowadziłoby do skruszenia pozostałości zęba. Pierwotnie wnękę wypełniano złotem lub amalgamatem (mieszaną rtęci, cyny, srebra i miedzi). Obecnie najczęściej wykorzystuje się gutaperkę, żywicę z rosnącego na Półwyspie Malajskim gutaperkowca. Inne substancje, jak N2, zawierają paraformaldehyd (formaldehyd w postaci sproszkowanej), a niekiedy także rtęć i ołów, które mają kontynuować proces dezynfekcji zęba już po zakończeniu zabiegu. Niestety toksyny mogą przez zakończenie korzenia przedostać się do krwiobiegu i zagrozić kościom, wątrobie i mózgowi.

Teoretycznie, ząb leczony kanałowo, wypełniony odpowiednim materiałem, powinien radzić sobie z przeżuwaniem równie dobrze jak ząb żywy. Powstrzymaliśmy próchnicę, uratowaliśmy ząb, a pacjent może pochwalić się pięknym, zdrowym uśmiechem. Jednak pozory mylą.

Problem z wyjałowieniem

Zanim zdecydujemy się na leczenie kanałowe, zarażony ząb może nam przysporzyć sporo bólu. Później ból znika, a ząb traktujemy jako „uratowany”. Ale efekty leczenia kanałowego potrafią być zwodnicze. Sam fakt, że ból zniknął, nie oznacza, że wróciliśmy do zdrowia. Zniknął, bo usunęliśmy nerwy. Ząb umarł. Martwa tkanka nie promieniuje bólem.

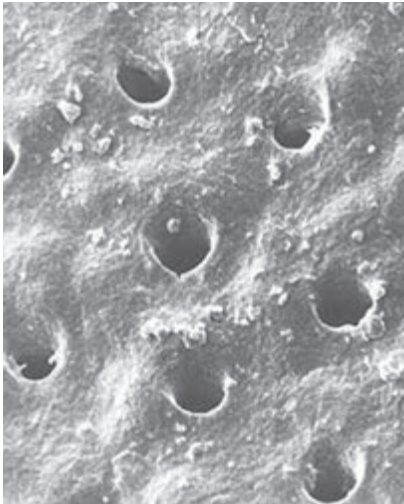
Podczas leczenia kanałowego zakażona wnęka zębowa zostaje skrupulatnie zdezynfekowana, a zarazki zabite. Wstrzykując materiał wypełniający, zakładamy, że ząb został uwolniony od drobnoustrojów. Zatem nie musimy martwić się ewentualną infekcją, prawda? Niestety jest dokładnie na odwrót. Jakkolwiek bardzo byśmy się przyłożyli do

usunięcia zarazków, to za nic nie zdołamy wyeliminować infekcji z zęba leczonego kanałowo.

Przeszkadza w tym sama natura zęba. Już wyjaśniam, o co chodzi. Większość z nas wychodzi z założenia, że ząb to jednolity zbitek wapnia przypominający skałę. Tyle że zęby mają bardziej porowatą budowę – znajdziemy je nawet w twardym szkliwie.

Zębinę, z której ząb jest w większości zbudowany, wypełniają miliony cieniutkich kanalików. Gdybyśmy zebrali wszystkie kanaliki z siekacza i połączyli je końcami, uzyskana rurka liczyłaby 4,5 km. Tyle właśnie pustej przestrzeni zawierają nasze zęby (patrz: zdjęcie na kolejnej stronie).

W kanalikach bez najmniejszego problemu zagnieżdżają się drobniutkie bakterie. Zmieszczą się tam też cząsteczki cukru i elektrolity, zapewniając bakteriom nieustanne dostawy pożywienia. Długie, wąskie, rozgałęziające się kanałiki ze względu na trudności w dezynfekcji tworzą strukturę sprzyjającą kumulowaniu się bakterii.



Kanaliki w zębinie

Problem wydobył na światło dzienne Weston A. Price podczas swoich badań nad ogniskami zapalnymi. Odkrył on, że choć leczony kanałowo ząb nie przejawiał oznak infekcji, to po jego usunięciu, umyciu i wszyciu pod skórę królika, u zwierzęcia rozwinęła się groźna infekcja. Ponieważ badania wykazały, że w wyjąłowym zębie nie pozostały ślady infekcji, naukowiec doszedł do wniosku, że ich źródłem może być wiele – o ile nie wszystkie – zęby leczone kanałowo. Opracował serię eksperymentów mających wyjaśnić to zjawisko.

W jednym z pierwszych umieścił w korzeniu leczonego kanałowo i zdezynfekowanego zęba wypełnienie nasączone antyseptykami. Następnie zaplombował ząb, jak zwykle robi się to w przypadku leczenia kanałowego. Antyseptyki miały zagwarantować, że wewnątrz zęba zostanie na dłuższy czas wyjąłowane. Pierwszą serię testów przeprowadził na ochotnikach.

W przeciągu 24 do 48 godzin od przeprowadzenia zabiegu z zęba usunięto wypełnienie. Wykorzystano wiele różnych substancji wyjąławiających, by przekonać się, która przyniesie najlepsze rezultaty. Po zbadaniu wypełnienia dr Price stwierdził co następuje: „Ku naszemu zdumieniu, niemal wszystkie wypełnienia pozostawione w zębie na 48 godzin, a także w większości tych pozostawionych na 24 godziny, zostały zainfekowane bez względu na to, jakiej substancji dezynfekującej użyliśmy”. Antyseptyki bardzo szybko zatraciły swoje właściwości i wystarczył dzień, dwa, by infekcja opanowała ząb.

stawów, próchnicę, cukrzycę czy raka. To uległo zmianie, gdy tylko Eskimosi zamieszkali w wioskach i zetknęli się ze współczesnym pożywieniem.

Kolejnych dowodów dostarczają nam badania archeologiczne. Szkielety mieszkańców rejonów wiejskich rzadko kiedy noszą ślady współczesnych chorób degeneracyjnych. Ale szybkiemu rozwojowi cywilizacji towarzyszy równie dynamiczny rozwój chorób. Co ciekawe, przypadkom choroby zębów zawsze towarzyszy zapalenie stawów. Obie choroby idą przez dzieje ramię w ramię. U przedstawicieli arystokracji egipskiej oraz egipskich klas uprzywilejowanych zauważymy objawy próchnicy i artretyzmu – i to znacznie wyraźniejsze niż u klas niższych, których przedstawiciele prowadzili znacznie skromniejsze życie, zbliżone do egzystencji mieszkańców wsi.

Nie ulega wątpliwości, że dieta odgrywa ogromną rolę w rozwoju wielu chorób, włączając w to zapalenie stawów. To, co jemy, może sprzyjać rozwojowi artretyzmu lub stanąć mu na drodze. Za chwilę przyjrzymy się przykładowi złej diety. Nazywam ją „dieta na artretyzm”, ponieważ jeśli zagniemy się do niej stosować, jest wysoce prawdopodobne, że zachorujemy na którąś z odmian zapalenia stawów.

Dieta na artretyzm

Jeśli dążysz do zrujnowania sobie zdrowia i zachorowania na artretyzm lub fibromialgię, to powinieneś zainteresować się poniższą listą produktów:

Naleśniki i waffle

Syrop

Dżemy i galaretki

Zimne płatki śniadaniowe

Tosty

Wylecz artretyzm

Pączki

Białe pieczywo

Bajgle

Babeczki

Słodkie bułki

Batony muesli

Sok owocowy (jabłkowy, pomarańczowy, winogronowy itp.)

Makarony (spaghetti, lasagna, makaron z serem itp.)

Pizza

Frytki

Chipsy ziemniaczane

Chipsy kukurydziane

Krakersy

Przetworzone mięso (salami, kielbasa bolońska, hot dogi, nugetsy z kurczaka itp.)

Biały ryż

Mrożonki

Jedzenie z puszki

Dania w restauracjach

Ciasteczka

Ciasta

Cukierki i czekolada

Napoje gazowane

Kawa

Alkohol

Napoje o smakach owocowych

Napoje izotoniczne

Napoje energetyczne

Cukier

Słodzik

Olej roślinny

Margaryna

Tłuszcz do pieczenia pochodzenia roślinnego

Produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu (mleko, ser itp.)

To ci dopiero lista! Czy któreś z tych produktów jesz na co dzień? Jeśli tak, i nie dorobiłeś się jeszcze zapalenia stawów, to artretyzm czeka tuż za rogiem. Dla wielu ta lista jest niemalym zaskoczeniem – w końcu znajdziemy na niej produkty, które większość z nas spożywa każdego dnia, siedem dni w tygodniu, miesiąc po miesiącu, rok po roku. Końiec końców negatywne efekty się pojawiają. A jednym z nich może być zapalenie stawów.

Niektórzy z czytelników zastanawiają się teraz: „Co ja będę jadł, jeśli pozbędę się wszystkich tych produktów?”. Wybór jest ogromny! „Prawdziwe” pożywienie: świeże owoce, warzywa, orzechy, nasiona, nieprzetworzone ziarno, nabiał, jajka i świeże mięso. Ktoś powie: „Ja i tak jem owoce, warzywa i pieczywo z pełnego ziarna”. Ale te słowa najczęściej padają z ust osób dotkniętych nadwagą, a z nią problemy ma 60% Amerykanów. *Jeśli masz nadwagę, to żyjesz na diecie na artretyzm!*

Z czego zatem powinna składać się zdrowa dieta (nazwijmy ją „dieta antyartretyzmową”).

Dieta antyartretyzmowa

Dieta „zdrowa” wcale nie zamyka się w definicji diety wegetariańskiej, ubogiej w węglowodany czy jakiegokolwiek innej diety, która akurat zyskała na popularności. Zrozumiał to w latach 30. ubiegłego wieku dr Weston A. Price. W trakcie swojej wieloletniej praktyki dentystycznej zaobserwował, że z czasem u progu jego gabinetu zaczęło pojawiać się wielu pacjentów z problemami zdrowotnymi, z jakimi tylko z rzadka miał okazję zetknąć się w przeszłości. U zarania jego kariery ludzie odżywiali się głównie świeżymi pokarmami z miejscowych farm i rancz. Z czasem, gdy w poszukiwaniu pracy zaczęli przenosić się do miast, pojawiło się zapotrzebowanie na większe ilości jedzenia, lepszą

jego dystrybucję i konserwację. Rozpoczęła się era masowej produkcji pożywienia – włącznie z jego przetwarzaniem, puszkowaniem, pakowaniem i innymi sposobami wydłużenia jego przydatności do spożycia, byleby ułatwić magazynowanie i transport. W efekcie wartość odżywcza pożywienia spadła, a pojawiły się wątpliwej jakości dodatki. Nasz sposób odżywiania zmienił się: świeże pokarmy zastąpiło jedzenie przetworzone i paczkowane.

Dr Price wywnioskował, że spadek wartości odżywczej pożywienia przełożył się w bezpośredni sposób na dramatyczny wzrost zachorowań, w szczególności na choroby degeneracyjne – jak zapalenie stawów, choroby serca i cukrzyca. By znaleźć dowody na poparcie swojej teorii, Price dekadę spędził wśród ludów tubylczych całego świata, badając ich sposób odżywiania się i choroby, jakie ich dotykały. Odwiedził najbardziej odosobnione zakątki Kanady i Alaski, wyspy Pacyfiku, Australię, Afrykę, Amerykę Południową i odizolowane regiony Europy. Po dotarciu do celu zawsze badał użębie tubylców i ich ogólny stan zdrowia, włączając w to obecność – lub brak – określonych chorób. Posunął się nawet do tego, by skatalogować ich pożywienie i przeanalizować jego wartość odżywczą. Trafił do ludów żyjących w całkowitej izolacji od świata zewnętrznego, niemających styczności ze współczesną cywilizacją. W latach 30. nadal istniało wiele ludów żyjących w zgodzie z wiekową tradycją, odżywiających się tradycyjnym pożywieniem i stroniących od kontaktu z cywilizacją.

Dr Price odkrył, że tubylcy spożywający tradycyjne pokarmy mieli bardzo zdrowe zęby i nie chorowali na żadne tzw. choroby cywilizacyjne – jak zapalenie stawów, astma, cukrzyca, choroby serca czy rak. Jednak gdy zaczęli przyjmować zwyczaje świata Zachodu, włączając w to zachodnie pożywienie, bardzo szybko podupadli na zdrowiu. Nie po-

trzeba było wiele. Gdy w ich wioskach zjawiali się kupcy, tubylcy kupowali tylko kilka typów produktów: białą mąkę, cukier, mięso w puszcze i oleje roślinne. I chociaż te „współczesne” pokarmy przekładały się na raptem 10-20% ich całej diety, odcisnęły silne piętno na ich zdrowiu. Im więcej jedli pożywienia z Zachodu, tym szybciej postępowała degeneracja ich organizmów.

Dr Price zaobserwował ten sam wzorzec w *każdej* społeczności, którą badał. Bez wyjątku. Dowody były jednoznaczne. Ludzie pożywiający się zdrowymi pokarmami – tak jak czynili to ich przodkowie przez tysiące lat – byli zdrowi i silni. Gdy tylko zaczęli zastępować tradycyjne pożywienie nowoczesnym, przetworzonym, natychmiast podupadali na zdrowiu.

Oceniając stan zdrowia tubylców, dr Price skrupulatnie badał i opisywał stan ich uzębienia. Pośród osób odżywiających się tradycyjnymi pokarmami zauważył bardzo niski odsetek chorób dziąseł i zębów. Ci ludzie nigdy nie szczotkowali zębów, nie korzystali z nici dentystycznej czy płynu do płukania ust, a mimo to zęby mieli w lepszym stanie niż większość pacjentów Price’a z Ohio. Price zaobserwował, że gdy tylko tubylcy wzbogacili dietę o cukier i białą mąkę, stan ich uzębienia ulegał znacznemu pogorszeniu. W jamie ustnej panowały się ubytki i choroby. Tubylcy zaczęli też chorować na artretyzm i inne choroby degeneracyjne. „Dieta – stwierdził dr Price – ma kluczowe znaczenie dla zdrowia jamy ustnej i całego organizmu”. Swoje odkrycia opublikował w 1939 roku w książce zatytułowanej „Nutrition and Physical Degeneration”.

Dr Price badał społeczności zamieszkujące w różnych strefach klimatycznych, o różnorodnej kulturze, zwyczajach, praktykach żywieniowych i szerokiej palecie pokarmów. Niektóre grupy były niemal wyłącznie mięso-

źercami. Inne pożywiały się w głównej mierze nabiałem, a jeszcze inne – pieczywem albo owocami. Żadnej z grup nie można określić jako wegetariańskiej; wszystkie badane plemiona spożywały mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego. Nie łączyło ich nic poza faktem, że ich jedzenie było świeże i przetworzone w minimalnym stopniu przy użyciu tradycyjnych technik, jak naturalna fermentacja czy suszenie. Dopóki jedzenie było świeże i naturalne, nie miało znaczenia, czy dieta opiera się na mięsie, ziarnie czy warzywach.

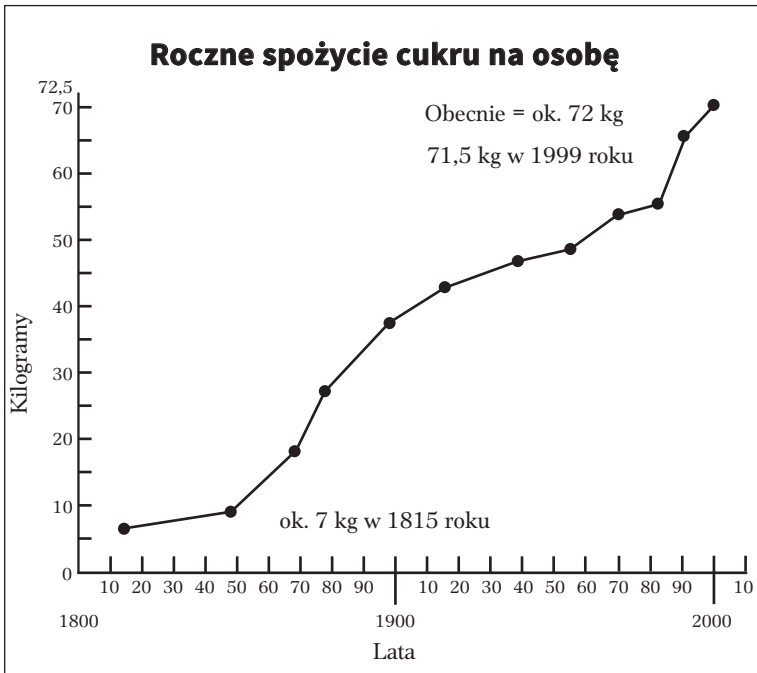
Cukier i przetworzone ziarno

Dr Price odkrył, że najbardziej szkodliwe dla naszego zdrowia są cukier i biała mąka. Współczesna nauka jednoznacznie wykazała, że cukier to wróg publiczny numer jeden zębów i dziąseł. Na każdym kroku słyszymy, że w trosce o dobrą kondycję zębów powinniśmy ograniczyć spożycie cukru. I jest to oczywiście prawda, tyle że niewielu słucha dobrych rad. Sięgają po słodczy bez chwili namysłu. W 1800 roku roczne spożycie cukru na osobę wynosiło ok. 7 kilogramów. Obecnie spożywamy średnio 72 kg na osobę. To niemal 2,5 kg dziennie – a najlepiej widać to po stanie naszych zębów! Ok. 98% społeczeństwa ma problemy z zębami lub dziąsłami. Nawet regularne szczotkowanie i nitkowanie nie zahamowało destrukcyjnego pędu zainicjowanego przez cukier.

Ale rafinowany cukier nie jest tu jedynym winowajcą. Równie wielką krzywdę wyrządza nam biała mąka. Składa się ona w większości ze skrobi – a skrobia to czysty cukier. Jedyna różnica polega na tym, że w skrobi cząsteczki cukru tworzą łańcuch, który nasze enzymy trawienne rozkładają na pojedyncze molekuly. Innymi słowy, zjedzenie kromki białego pieczywa jest równoznaczne z połknięciem kilku

łyżek cukru. W momencie, gdy zaczniemy je żuć, białe pieczywo zamienia się w cukier – wszystko za sprawą enzymów trawiennych w ślinie.

Cukier zarówno w czystej postaci, jak i w białej mące, dostarcza substancji odżywczych bakteriom w jamie ustnej. One go po prostu uwielbiają. Im więcej jesz cukru, tym więcej i one go jedzą, szybciej rosną i namnażają się, by wreszcie doprowadzić do infekcji jamy ustnej. Spożywając cukier i białą mąkę (a także inne przetworzone ziarna), dokarmiasz bakterie chorobotwórcze. Cukier to ich nawóz. Im więcej go upychasz w ustach, tym bujniej się rozmnażają.



Ludy, których zwyczaje żywieniowe badał dr Price, spożywały bardzo mało słodczy. Tubylcy mieli w pełni zdrowe zęby, choć nie dbali o higienę ani nie odwiedzali dentysty. Były zdrowe, ponieważ zdrowo jedli.

Tradycyjne tłuszcze i przetworzone oleje roślinne

Kolejnym współczesnym pokarmem, który doprowadził nasze zdrowie na skraj załamania, jest przetworzony olej roślinny. W badanych społeczeństwach zamiast z oleju, korzystano z tłuszczu zwierzęcego i masła, które nie odbijały się negatywnie na stanie zdrowia tubylców. Często sięgano również po oliwę, kokosa i olej palmowy. Każdą z tych substancji można było łatwo pozyskać, wykorzystując prymitywne, dostępne tubylcom metody. Oleje roślinne pochodzące z nasion – jak choćby olej z soi warzywnej czy krokosza barwierskiego – było znacznie trudniej uzyskać i przetworzyć, a co za tym idzie, do momentu wynalezienia prasy hydraulicznej na początku XVIII wieku rzadko z nich korzystano. Przetworzone oleje roślinne upowszechniły się dopiero w XX wieku. Po wynalezieniu procesu uwodornienia w 1901 roku, płynne oleje roślinne zamieniono w tłuszcze w postaci stałej, które następnie sprzedawano jako margarynę i tłuszcz do pieczenia, tańsze alternatywy dla tłuszczów zwierzęcych.

Zawszą słyszymy, jak dobre dla naszego zdrowia są wielonienasycone oleje roślinne. Ale konsumenci nie zdają sobie sprawy, że owe oleje są znacznie groźniejsze od tłuszczów nasyconych. Potwierdziły to liczne badania prowadzone na przestrzeni ostatnich 20 lat. Naukowcy odkryli, że spożycie wielonienasyconych olejów roślinnych w ilości odpowiadającej 10% wszystkich spożywanych kalorii może prowadzić do chorób krwi, raka, uszkodzenia wątroby i niedoboru witaminowego. Z kolei nadmierne spożycie prowadzi do:

Magia ruchu

Przełoń artretyzm ze swojego życia

Osoby chorujące na zapalenie stawów, ogólnie rzecz biorąc, częściej prowadzą siedzący tryb życia. Dzieje się tak po części z powodu dyskomfortu, który towarzyszy poruszaniu się, ale faktem jest, że osoby, które mniej się ruszają, częściej chorują (1).

Ruch to oliwienie stawów. Wbrew powszechnemu przekonaniu, ćwiczenia bardzo korzystnie wpływają na stawy dotknięte artretyzmem. Niegdyś wierzono, że artretyzm – a w szczególności choroba zwyrodnieniowa stawów – rozwija się w wyniku nadużywania stawów, nadmiernego ich obciążenia i przecwiczenia. Po dziś dzień teoria ta znajduje wielu entuzjastów. Z definicji choroby zwyrodnieniowej stawów można się dowiedzieć, że wywołuje ją proces starzenia, „zużycie” stawów lub nadmierne obciążenie. To prawda, że uszkodzenie stawu może doprowadzić do rozwoju artretyzmu, ale nadmierne jego używanie i wiek nie mają nic wspólnego z chorobą. „Zużycie” to po prostu inna nazwa „ćwiczeń”, a ćwiczenia nie powodują zapalenia stawów.

Przemyślany program treningowy, komfortowy dla naszego ciała i oparty na naturalnych ruchach, nawet po

wielu latach nie wywoła choroby stawów. Liczne badania nie doszukały się związku między średnio intensywnymi i intensywnymi ćwiczeniami fizycznymi a chorobą zwyrodnieniową stawów (2). Wyniki badań wskazują na coś całkowicie przeciwnego – że ruch pomaga chronić organizm przed zapaleniem stawów. Nawet jeśli artretyzm zdążył już zaatakować, to ćwiczenia wzmacniają stawy, poprawiają zasięg ruchu, obniżają poziom bólu oraz niwelują stan zapalny (3). W przypadku osób starszych cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawu kolanowego średnio intensywne ćwiczenia fizyczne co najmniej trzy razy w tygodniu mogą obniżyć ryzyko inwalidztwa wywołanego artretyzmem o 47% (4).

Ćwiczenia mają wiele zalet: wydłużają życie, obniżają ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, poprawiają samopoczucie, pomagają zapanować nad wagą i pozytywnie wpływają na ogólną sprawność. Jednocześnie dostarczają ruchu kolanom: wzmacniają przednie i tylne mięśnie ud (mięsień czworogłowy i ścięgno podkolanowe) i chronią przed problemami z kolanami – zwłaszcza u kobiet, które są pięć do siedmiu razy bardziej narażone na uraz więzadła krzyżowego przedniego. To jeden z najpoważniejszych urazów kolan.

Większość lekarzy jest zgodna co do tego, że wszyscy pacjenci dotknięci artretyzmem potrzebują ćwiczeń (5). Ćwiczenia mają kluczowe znaczenie dla zdrowia stawów. Kości, chrząstka, ścięgna i pozostałe tkanki reagują na ćwiczenia i dodatkowe obciążenie – rosną dzięki nim w siłę. Ciało zaczyna wchłaniać więcej wapnia, który następnie odkłada w kościach, wzmacniając rusztowanie ciała. Ćwiczenia rozwijają mięśnie i zwiększają ich objętość, by pomagały ustabilizować stawy. To samo tyczy się ścięgien i więzadeł.

Odoczynek przynosi rezultaty przeciwne do ćwiczeń. Wywołuje atrofię. Kości wytracają wapń, mięśnie i ścięgna słabną, substancje odżywcze przestają krążyć po organizmie, który nie usuwa już odpadów z chrząstki, co z kolei prowadzi do przyspieszonego rozkładu stawów. Do tego dochodzi czynnik psychologiczny – ryzyko uzależnienia. Brak aktywności fizycznej zwiększa ryzyko zachorowania na zapalenie stawów. Wystarczy kilka tygodni noszenia gipsu, by zainicjować rozkład chrząstki.

Krew nie dociera do chrząstki w stawach, która wchłania tlen i substancje odżywcze – oraz eliminuje odpady – za sprawą ruchów skurczowo-rozkurczowych wywołanych aktywnością fizyczną. Podczas ruchu do wnętrza stawu zostaje najpierw wciśnięty, a następnie wypchnięty płyn. Zdrowie chrząstki zależy od *ruchu* – ponieważ bez niego znika jedyna metoda dostarczenia substancji odżywczych.

Właśnie dlatego infekcje tak często obierają sobie za cel stawy, które przecież nie są bezpośrednio połączone z układem krwionośnym, co oznacza, że krążenie odbywa się w nich w bardzo ograniczonym zakresie. Brak aktywności to wyraźne zaproszenie dla bakterii i wirusów, które w stawach mogą znaleźć bezpieczną przystań, niezagrożone przez układ odpornościowy i krążące w krwiobiegu antybiotyki.

Wyobraźmy sobie stawy jako wielkie gąbki. Gąbka, którą zostawimy samą sobie, tylko częściowo nasiąknie wodą. Dopiero gdy wyciśniemy z niej wodę, a następnie puścimy, by mogła ją zassać, dojdzie do wymiany płynu między wnętrzem gąbki a jej otoczeniem. Ćwiczenia to właśnie takie ściskanie gąbki. Im więcej ćwiczymy, tym więcej płynu przepływa przez gąbkę. W jej wnętrzu mogą gromadzić się bakterie, którym nie będzie przeszkadzało to, co dzieje się dokoła. Nawet jeśli sięgniemy po mydło antybakteryjne albo dodamy do wody detergentu, to dopóki nie ściśnie-

my gąbki, substancje chemiczne nie przedostaną się do jej środka, by zabić gromadzące się tam bakterie. Ćwiczenia mają zasadnicze znaczenie dla procesu wymiany płynów. Podobnie jest w przypadku stawów – ćwiczenia wspomagają wymianę tlenu, substancji odżywczych, przeciwciał oraz antybiotyków oraz pozwalają usunąć produkty przemiany materii, toksyny i bakterie.

Jeśli twoje ciało padnie ofiarą zmasowanego ataku krążących po krwiobiegu mikroorganizmów, to najprędzej natkniesz się na nie w stawach. Wystarczy, że pozwolimy im się tam zagnieździć i znaleźć schronienie przed niebezpieczeństwami poruszania się po krwiobiegu, a błyskawicznie zaczną się rozmnażać. One same i towarzyszące im toksyny zaczną wgryzać się w tkankę stawu, wywołując stan zapalny, ból, obrzęk i rozpad. To ważne, by zapewnić sobie odpowiednią dawkę ćwiczeń, które pomogą zwalczyć infekcję w zarodku.

Rodzaje ćwiczeń

Jakie ćwiczenia wykonywać? Wszystkie rodzaje ćwiczeń, w których poruszamy stawami, przyniosą nam korzyść – dopóki ruchowi nie towarzyszy ból i nie wywołują urazu. Należy unikać sportów – tego rodzaju aktywność bywa zbyt intensywna i niesie ze sobą ryzyko pojawienia się urazu. Unikajmy też ćwiczeń niosących z sobą zbyt duże obciążenie dla ciała, jak podnoszenie ciężarów lub bieganie. Najlepiej sprawdzi się łagodny aerobik. Z kolei ćwiczenia oparte na obciążeniu kości i mięśni pomogą wzmocnić tkankę stawów w kostkach, kolanach i biodrach.

Jeśli jakiś ruch wywołuje ból – nie wykonuj go na siłę. Staraj się przećwiczyć pełen zakres ruchu dla chorych stawów, ale dopóki czujesz się z tym komfortowo. Zakres ruchu zacznie się zwiększać wraz z postęпами ćwiczeń.

Chodzenie jest fantastycznym, łagodnym, dociążającym stawy ćwiczeniem, które możesz dostosować do swoich zdolności i ograniczeń. Pływanie idealnie nadaje się do pracy nad całym ciałem, choć nie dociąża go równie skutecznie co inne ćwiczenia.

Ćwiczeniem, które idealnie sprawdza się w walce z artretyzmem, są *odbicia*. Jak sama nazwa wskazuje, polegają one na podskakiwaniu na *elastycznej powierzchni*, np. na trampolinie. Do tej grupy ćwiczeń nie zalicza się skakanie na skakance, ponieważ odbijamy się od twardej powierzchni, mocno przy tym obciążając stawy. Chorym na artretyzm zalecam stosowanie małej trampoliny o średnicy ok 90 cm. To wygodny przyrząd do ćwiczeń, z którego można korzystać bez względu na porę roku. Zajmuje niewiele miejsca i zmieści się w każdym pokoju, dzięki czemu ćwiczymy w temperaturze, którą kontrolujemy, niezależnie od tego, co dzieje się na zewnątrz.

W przeciwieństwie do joggingu i skoków na skakance, podskakiwanie na trampolinie nie obciąża stawów. Sprężyny amortyzują niemal 90% siły uderzenia, dzięki czemu nie poczuujemy przeszywającego bólu towarzyszącego lądowaniu na stopach. Odbijanie się przypomina pod tym względem chodzenie. Ponieważ jednak ciało przemieszcza się w pionie i oddziałują na nie inne siły, ćwiczenie w znacznie większym stopniu niż spaceruje stymuluje kości i tkankę. Odbijanie się wzmacnia stawy równie skutecznie jak jogging, ale nie wywołuje towarzyszącego bieganiu szoku związanego ze zderzeniem stopy z twardą powierzchnią. Specjaliści z NASA, którzy badali odbijanie się, stwierdzili, że ćwiczenie to jest o 68% bardziej skuteczne od joggingu. Innymi słowy: nie dość, że mniej szkodzi stawom, to na dodatek przynosi większe korzyści niż bieganie.



Dr Bruce Fife – mówca, dietetyk, autor ponad 20 międzynarodowych bestsellerów poświęconych zdrowiu i odżywianiu, m.in. *Jak pokonać Alzheimera, Parkinsona, SM i inne choroby neurodegeneracyjne, Cud oleju kokosowego, Woda kokosowa.*

Cierpisz na bóle stawów lub schorzenia te wystąpiły u Twoich bliskich? Dzięki tej książce możesz zapobiec dolegliwościom artretycznym i całkowicie je wyleczyć.

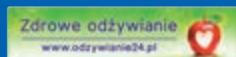
Autor przedstawia program 7 kroków do pokonania problemów ze stawami, który przynosi wyraźną ulgę. Jest on bezpieczny, bezbolesny i tani – wypróbując go, nic nie tracisz, za to możesz uwolnić się od bólu i odzyskać sprawność na całe życie. Z książki dowiesz się, co wywołuje formę typowego artretyzmu, fibromialgii, reumatoidalnego zapalenia stawów czy podagry oraz jak te schorzenia leczyć. Nieważne, czy wykonujesz pracę biurową, jesteś gospodynią domową czy sportowcem, dzięki tej publikacji zmniejszysz ryzyko wystąpienia bolesnych urazów.

Czas zadbać o swoje stawy.

Polecamy:



Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-64278-46-4



9 788364 278464