

BOŻENA PRZYJEMSKA

# NIEBEZPIECZNE ZBOŻA GROŹNY GLUTEN

## Dlaczego zboża mogą być niebezpieczne dla Twojego zdrowia?

Przekonaj się o wartościach terapeutycznych diet, które pomagają w leczeniu i zapobiegają ponad 200 przewlekłym chorobom i dolegliwościom, mających związek z celiakią i nietolerancją glutenu.

Należą do nich między innymi:

- Rak
- Choroby z autoagresji
- Choroby mózgu
- Choroby jelit
- Bezplodność
- Problemy z utrzymaniem ciąży
- I wiele innych

NIEBEZPIECZNE  
ZBOŻA GROŹNY GLUTEN



BOŻENA PRZYJEMSKA

# NIEBEZPIECZNE ZBOŻA GROŹNY GLUTEN

Konsultacja medyczna: dr n. med. Konrad Bach



Redakcja: Natalia Paszko  
Skład komputerowy: Piotr Pisiak  
Projekt okładki: Piotr Pisiak

Wydanie III  
Białystok 2015  
ISBN 978-83-64278-16-7

**Kontakt z Autorem:**  
Bożena Przyjemaska  
30 Allanhurst dr apt 609  
Toronto, Ont M9A 4J8  
Kanada  
e-mail: bozena.przyjemaska@sympatico.ca  
blog: www.niebezpiecznezboza.com

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2013  
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.

Publikacja ma charakter poradnikowy i nie może zastępować profesjonalnego leczenia czy kontaktu z wykwalifikowanym lekarzem.



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

<b>1. Wstęp</b> .....	<b>9</b>
Moja historia .....	12
Co to jest gluten i dlaczego prowadzi do choroby? .....	15
<b>2. Co to jest celiakia?</b> .....	<b>19</b>
Teoria toksyczna .....	20
Teoria autoimmunologiczna .....	21
Teoria dziedziczna .....	21
Postacie kliniczne celiakii .....	22
<i>Postać klasyczna choroby trzewnej</i> .....	22
<i>Postać niema</i> .....	23
<i>Postać ukryta, późno ujawniająca się</i> .....	25
Celiakia letalna – choroba Dühringa .....	25
<b>3. Nietolerancja glutenu a alergia</b> .....	<b>29</b>
Reakcja krzyżowa układu immunologicznego powodem niepowodzeń diety bezglutenowej .....	33
Diagnostyka celiakii .....	35
<b>4. Uzależnienie od zbóż i produktów mącznych     zawierających gluten</b> .....	<b>37</b>
Dlaczego jesteśmy tak wrażliwi na podstawowy składnik naszej diety? .....	40
Jakie wady ma dieta wysokozbożowa dla zdrowia całej populacji? .....	42
Zespół nieszczelnych jelit .....	45
Ocena przepuszczalności bariery jelitowej .....	51
Leczenie i zapobieganie .....	52

<b>5. Drugi mózg – przewód pokarmowy .....</b>	<b>55</b>
Unikalny układ nerwowy przewodu pokarmowego, nasz drugi mózg .....	61
Trochę historii .....	62
Fizjologia układu nerwowego jelit .....	63
Zadziwiające podobieństwo do mózgu .....	64
95% serotoniny produkowane jest w jelitach .....	65
Zależności między obydwoma układami są ciągle nie do końca wyjaśnione .....	67
<b>6. Rak i jego powiązania z nietolerancją zbóż .....</b>	<b>69</b>
W jaki sposób gluten podnosi ryzyko zachorowalności na choroby nowotworowe? .....	72
<b>7. Powiązania chorób autoimmunologicznych z chorobą trzewną (celiaką) i nietolerancją glutenu .....</b>	<b>79</b>
Wpływ glutenu na produkcję przeciwciał .....	82
Powiązanie chorób z autoagresji z nadwrażliwością na gluten .....	83
Autoimmunologiczne choroby tarczycy a gluten .....	84
Przewlekłe limfocytowe zapalenie tarczycy – choroba Hashimoto .....	85
Choroba Gravesa-Basedowa .....	87
Cukrzyca insulinozależna .....	88
Cukrzyca typu 2. insuliniezależna .....	90
Autoimmunologiczne schorzenia wątroby .....	92
Reumatyzm schorzeniem układu immunologicznego .....	94
Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) .....	96
Młodzieńcze przewlekłe zapalenie stawów .....	97
Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa .....	98
Toczeń trzewny układowy .....	99
Gorączka reumatyczna .....	100

<b>8. Osteoporoza a gluten .....</b>	<b>101</b>
Co to jest osteoporoza .....	103
Wpływ glutenu na osteoporozę .....	106
<b>9. Wpływ glutenu na układ nerwowy i pracę mózgu .....</b>	<b>111</b>
Trochę historii .....	113
Szeroki zasięg problemów neurologicznych spowodowanych nadwrażliwością na gluten .....	113
Zatrucie sporyszem też może się zdarzyć .....	114
Wpływ glutenu na stany psychiczne, zmiany nastroju i zachowania ...	115
Kłopoty z koncentracją .....	116
Ataksja .....	118
Stwardnienie boczne zanikowe .....	120
<i>Stwardnienie boczne zanikowe (Sclerosis lateralis amyotrophica)</i>	
<i>choroba Lou Gehriga</i> .....	121
Stwardnienie rozsiane .....	123
Padaczka .....	127
Gluten może być przyczyną padaczki .....	128
Schizofrenia .....	129
Rola glutenu w schizofrenii .....	131
Autyzm .....	133
Wpływ glutenu na autyzm .....	136
<b>10. Rola glutenu w powstawaniu przewlekłych chorób zapalnych jelit .....</b>	<b>139</b>
Choroba Leśniowskiego-Crohna .....	140
Wrzodziejące zapalenie jelita grubego .....	142
Wpływ glutenu na zespół jelita drażliwego .....	144
<b>11. Kiedy dieta bezglutenowa nie pomaga .....</b>	<b>147</b>
Dieta bezglutenowa i bezskrobiowa	
(Specyficzna Dieta Węglowodanowa) .....	149
Jak działa dieta bezglutenowa i bezskrobiowa	
(Specyficzna Dieta Węglowodanowa) .....	154



Dieta .....	157
<i>Produkty bezwzględnie zabronione w diecie</i> .....	158
<i>Produkty dozwolone</i> .....	159
Badania i publikacje na temat diety bezglutenowej i bezskrobiowej (Specyficznej Diety Węglowodanowej) .....	160

## **12. Lista chorób autoimmunologicznych według dr. Jamesa Braly'ego i Ronna Hoggana, które stwierdzono u pacjentów cierpiących na celiakię .....**

Obszerna lista stanów chorobowych powiązanych z nadwrażliwością na gluten i chorobą trzewną .....	162
--	-----

## **13. Przepisy Diety Bezglutenowej i Bezskrobiowej (Specyficznej Diety Węglowodanowej) .....**

Produkty dozwolone i zabronione w diecie .....	178
Sosy do sałatek .....	182
Pasty do chleba .....	184
Dania obiadowe .....	189
Dania mięsne .....	200
Potrawy z ryb .....	204
Chleby i bułki .....	208
Ciasta i desery .....	211

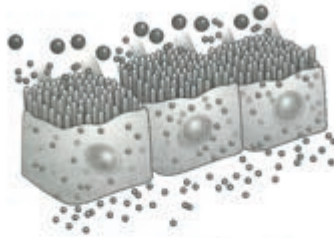
## **14. Przepisy diety wegetariańskiej, bezmlecznej i niezawierającej gliadyny .....**

Pasty do chleba .....	219
Sałatki wegetariańskie .....	223
Zupy .....	226
Dania obiadowe .....	233
Chleby bezglutenowe .....	245
Ciasta i desery .....	251

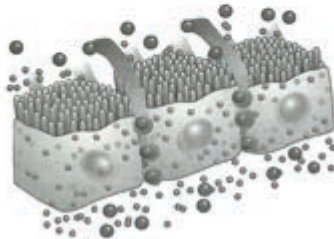
<b>Podziękowania</b> .....	266
<b>Bibliografia</b> .....	267
<b>Wykaz zdjęć</b> .....	275

## Zespół nieszczelnych jelit

Prawidłowa  
śluzówka



Rozszczelniona  
bariera jelitowa



Na górnym rysunku prawidłowa śluzówka, na dolnym rozszczelniona bariera jelitowa przepuszcza duże cząsteczki

(źródło: „Digestive Wellness”, Elizabeth Lipski, McGraw-Hill, 2012 s. 42)

Układ pokarmowy odgrywa najważniejszą rolę w naszym organizmie, jest pierwszą barierą obrony dla układu immunologicznego, która decyduje, co ma być wchłonięte jako substancja odżywcza, a co powinno być wydalone jako substancja szkodliwa. We współczesnym świecie, gdzie dominuje żywność przetworzona, przewód pokarmowy często jest w bardzo złym stanie. Jeżeli żywność nie jest trawiona i wchłaniana w prawidłowy sposób, cały organizm cierpi z powodu niedożywienia, a wątroba jest przeciążona oczyszczaniem z toksyn. Zaburzenia jelitowej flory bakteryjnej, która pomaga w trawieniu, prowadzą do inwazji patogenów. Pogarszają one sytuację, upośledzając

pracę układu immunologicznego, którego zadaniem jest czuwanie nad naszym zdrowiem. Układ pokarmowy jest najbardziej skomplikowanym narządem w naszym organizmie – o tej wyjątkowości piszę w rozdziale „Nasz drugi mózg”. Jego fizjologia i patologia, pomimo bardzo intensywnych badań naukowych, kryje jeszcze w sobie wiele tajemnic, a jedną z nich jest nierozstrzygnięta do dzisiaj kwestia szczelności jelit. Błona śluzowa jelit stanowi olbrzymią powierzchnię, która jest w stałym kontakcie z substancjami docierającymi z zewnątrz. Są to substancje odżywcze niezbędne do procesów życiowych, ale zdarzają się też toksyny, substancje drażniące i patogeny. Błona śluzowa spełnia wielorakie funkcje: trawienie, wchłanianie, przyswajanie treści pokarmowej, ochrona przed szkodliwymi czynnikami i ścisła współpraca z układem immunologicznym. Można powiedzieć, że jej zadania są przeciwstawne; z jednej strony jest ona otwarta na substancje docierające z zewnątrz, a z drugiej stanowi barierę obronną niezezwalającą substancjom toksycznym na przenikanie w głąb organizmu. Nabłonek jelitowy jest tkanką, która zużywa się najszybciej. Powodem tego są jego rozliczne funkcje i kontakt z substancjami toksycznymi. Jego złuszczenie i regeneracja następuje co kilka dni. Prawidłowa praca śluzówki i jej fizjologiczna sprawność zależy od wielu czynników: prawidłowej pracy wątroby i całego przewodu pokarmowego, zdrowej flory bakteryjnej jelit i właściwej proporcji pożytecznych bakterii pomagających nam w trawieniu – 80% i patogenów – 20%. Do prawidłowej pracy układu pokarmowego potrzebne jest zaopatrzenie go w niezbędne substancje odżywcze i ochrona przez układ immunologiczny. Wymienione czynniki stanowią o równowadze w tym delikatnym systemie. Każde jej zakłócenie może doprowadzić chwiejną równowagę

blony śluzowej do jej przesunięcia w kierunku zwiększonej przepuszczalności. W wyniku tej drobnej patologii do krwiobiegów dostają się cząstki nie do końca strawione, za duże i nieprzydatne w procesie przyswajania, a także patogeny. Sytuacja ta wprawia w stan alarmu układ immunologiczny, co niesie za sobą wielorakie konsekwencje zdrowotne, wynikające z nieszczelności jelit.

Oto niektóre z listy chorób mających związek ze zwiększoną przepuszczalnością jelit:

- alkoholizm
- alergie
- ADHD
- autyzm
- artretyzm
- astma
- biegunki/zaparcia
- celiakia
- choroby autoimmunologiczne wątroby
- choroba Leśniowskiego-Crohna
- choroby skóry, w tym trądzik, pokrzywka, wyprysk skórny
- choroby związane ze środowiskiem
- choroby układu odpornościowego
- egzema
- łuszczyca
- nadwrażliwość na wiele składników chemicznych
- niewydolność trzustki
- nietolerancje pokarmowe
- mukowiscydoza
- przewlekłe zapalenia: stawów, trzustki, wątroby
- przewlekłe zmęczenie
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego
- zakażenia: bakteryjne, wirusowe i grzybicze, włącznie z HIV

- zespół jelita drażliwego
- zwężenie kanału kręgowego
- marskość wątroby
- stany zapalne jelit
- nerwica jelita grubego
- choroby i dysfunkcja wątroby
- stany po leczeniu chemioterapią
- powypadkowe uszkodzenie ciała, trauma
- trądzik
- toczeń trzewny
- wczesne starzenie się
- zatrucia wewnętrzne
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego
- zespół ciągłego zmęczenia
- zmiany reumatyczne dotyczące kości, mięśni i tkanki łącznej
- zakażenia pierwotniakami
- zaburzenia przyswajania pokarmu
- polekowe uszkodzenie jelit
- choroby psychiczne, w tym schizofrenia.

Przyczyny wymienionych schorzeń mogą być różne, ale zawsze towarzyszy im zespół nieszczelnych jelit.

By zrozumieć, w jaki sposób powstaje zespół nieszczelnych jelit, trzeba przypomnieć sobie fizjologię wchłaniania pokarmu. Przejście substancji pokarmowych przez śluzówkę jelita cienkiego odbywa się dwiema drogami: śródkomórkowo (transcelularnie), gdzie substancje odżywcze przenikają przez enterocyty, i międzykomórkowo (paracelularnie), czyli przez miejsca, gdzie stykają się ze sobą enterocyty. (Enterocyty są to komórki jelita cienkiego, budujące nabłonek błony śluzowej jelita. Biorą udział w procesie wchłaniania substancji odżywczych z jelita cienkiego.

Pobierają substancje ze światła jelita i oddają je do naczyń krwionośnych oraz limfatycznych, które znajdują się pod nabłonkiem). W warunkach fizjologicznych enterocyty ściśle przylegają do siebie, umożliwiając selekcję substancji przenikających do krwi. W wyniku czynników szkodliwych następuje rozszczelnienie połączeń między enterocytami i ten mechanizm leży u podłoża zespołu przeciekających jelit. Poza tym niesprawny nabłonek nie stanowi dobrego środowiska dla przeciwciał IgA. (Przeciwciała IgA są immunoglobulinami, służą głównie do obrony błony śluzowej. Odgrywają one rolę w mechanizmach odpornościowych w obrębie błon śluzowych przewodu pokarmowego, dróg oddechowych, układu moczowo-płciowego, zapobiegają kolonizacji. Obniżenie ich poziomu pogarsza zabezpieczenie przed wtargnięciem patogenów do układu krwionośnego i limfatycznego naszego organizmu).

Czynnikami wpływającymi na przepuszczalność bariery jelitowej są:

1. alergie pokarmowe
2. antybiotyki i inne leki
3. chemio- i radioterapia
4. choroby jelit, zatrucia i zapalenia
5. dieta wysokowęglowodanowa i niskobłonnikowa
6. dysbioza – zakłócenia flory bakteryjnej jelit
7. nietolerancja lub uczulenie na gluten
8. niedobór przeciwciał IgA – naturalnej obrony śluzówki jelit
9. niedobory składników odżywczych (witamin i soli mineralnych)
10. niestrawności i zaburzenia trawienia
11. przewlekłe i ostre nieżyty jelit
12. przewlekły stres

### 13. zakażenia (bakteryjne, wirusowe, grzybicze, pasożytnicze).

Poza wymienionymi przyczynami na rozszczelnienie bariery jelitowej mają wpływ wszystkie substancje drażniące i toksyny wprowadzone do światła jelita, które uszkadzają śluzówkę. Nieszczelność jelit i często występujące niestrawności wpływają na siebie wzajemnie, co tworzy błędne koło. Im więcej nie do końca strawionych cząstek dostanie się do tej części jelita, gdzie powinno nastąpić tylko wchłanianie, tym większe jest ryzyko drażnienia, uszkodzenia i osłabienia połączeń między enterocytami, a także zakłóceń w funkcjonowaniu przewodu pokarmowego. Następstwem jest wzrost przepuszczalności bariery jelitowej i poważne zakłócenia we wchłanianiu substancji odżywczych, takich jak witaminy, sole mineralne, aminokwasy i kwasy tłuszczowe. Pogłębiający się stan niedożywienia w konsekwencji prowadzi do zakłóceń w pracy wątroby, produkcji enzymów trawiennych i regeneracji śluzówki jelit. Wątroba – organ odpowiedzialny za oczyszczanie – z powodu przeciążenia wydziela niezneutralizowane toksyny do żółci, skąd z dużą łatwością dostają się do przewodu pokarmowego, powtórnie go uszkadzając. Współzależność między alergią a zespołem nieszczelnych jelit jest niewyjaśnioną zagadką – nie do końca da się stwierdzić, co jest przyczyną czego. Układ immunologiczny jelit jest specyficzny, bardzo rozbudowany, i każdy rodzaj alergii stanowi dla niego poważne obciążenie. Autor książki *The Power of Healing*, dr Leo Gallant, jest zdania, że uszkodzenie jelit prowadzące do nieszczelności powoduje reakcję alergiczną, w wyniku której następuje uwolnienie histaminy i innych mediatorów. Doprowadza to do nieszczelności naczyń krwionośnych. Według autora alergię pokarmowe są główną przyczyną zespołu rozszczel-

nienia barier jelitowych, co potwierdzają badania porównawcze przed i po spożyciu alergenu. Inną ważną przyczyną tego problemu jest zaburzenie mikroflory jelitowej, której obecność wiąże się z zespołem cieknących jelit. Dysbioza, przyjmowanie leków, nieprawidłowa dieta czy niedokwasota zmieniają środowisko wewnętrzne jelit, uniemożliwiając prawidłową regenerację i prowokując układ immunologiczny do ataków podobnych do autoagresji.

## Ocena przepuszczalności bariery jelitowej

Najprostszą metodą naocznego przekonania się o przepuszczalności bariery jelitowej jest zabarwienie na różowo moczu w kilka godzin po spożyciu buraków czerwonych. Betacyjaniny, czerwone barwniki buraka, w zdrowym jelicie nie przedostają się do moczu – są wydalane z kałem. Jeżeli bariera jelitowa jest rozszczelniona, przenikają one do układu krwionośnego i w wyniku filtracji przez kłębki nerkowe dostają się do moczu.

Patrick Holford w książce *Improve Your Digestion: The Drug-free Guide to Achieving a Healthy Digestive System* proponuje podanie doustne nieinwazyjnego wskaźnika, który w normalnych warunkach nie jest wchłaniany i nie powinien znaleźć się we krwi. Do badania przepuszczalności drogą śródkomórkowo-transcelularną służy mannitol – drobnocząstkowy alkohol cukrowy, który w medycynie znalazł szerokie zastosowanie jako substancja łatwo przenikająca do wnętrza komórki. Stosuje się go w zapobieganiu nieodwracalnemu uszkodzeniu nerek w skąpomoczu (oligurii), do zmniejszenia ciśnienia wewnątrzczaszkowego, do zwiększania wydalania moczu (i zarazem trucizn) przy zatruciach. Wskaźnikiem służącym do sprawdzenia wchłaniania międzykomórkowego, czyli paracelularnego, może



## 7. Powiązania chorób autoimmunologicznych z chorobą trzewną (celiaką) i nietolerancją glutenu



Charakterystyczny dla tocznia rumieniowego rumień w postaci motyla  
(źródło: Wikipedia)

Statystycznie u 55-68% chorych na celiakię, zarówno dzieci, jak i dorosłych, we krwi obwodowej znajdują się przeciwciała, które atakują i uszkodzają własne tkanki, co charakteryzuje chorobę z autoagresji. Natomiast tylko 6% populacji ma chorobę autoimmunologiczną z niewiadomych powodów. W jednej z wielu grup badawczych stwierdzono, że 20% pacjentów z celiakią miało reakcję autoimmunologiczną, były to przeciwciała przeciwko tarczycy i trzustce. Wyeliminowanie z diety glutenu zatrzymało produkcję przeciwciał. Badania prowadzone przez dr. Jamesa Brały'ego wykazały, że nietolerancja glutenu jest jednym z czynników predysponujących do wystąpienia chorób z autoagresji. Oto lista chorób autoimmunologicznych, w których występuje ścisły związek z celiakią i nietolerancją glutenu:

- artretyzm
- autoimmunologiczne choroby tarczycy (choroba Hashimoto i Gravesa-Basedowa)
- zapalenie przewodów żółciowych
- marskość wątroby
- choroba Leśniowskiego-Crohna
- cukrzyca typu I
- reumatyzm mięśniowy
- małopłytkowość o nieznannej etiologii
- stwardnienie rozsiane
- zapalenie kłębuszków nerkowych
- zapalenie nerwu wzrokowego
- owrzodzenie jamy ustnej, afty
- skaza krwotoczna
- sarkoidoza
- toczeń rumieniowaty
- neuralgia nerwu trójdzielnego
- zapalenie naczyń.

Powiązania chorób autoimmunologicznych z nadwrażliwością na gluten zostały udowodnione licznymi badaniami. Duże cząstki glutenu przeciekają przez nieszczelne jelita do układu krwionośnego i stymulują produkcję przeciwciał, które, krążąc we krwi, uszkadzają różne tkanki mające strukturę białka podobną do glutenu.

Najprostsze wyjaśnienie tego zjawiska nosi nazwę „molekularne naśladownictwo”, a dotyczy ono także wszystkich alergii pokarmowych. Dzieje się tak, ponieważ różne białka mają podobną strukturę. Kiedy pojawi się białko, które upodabnia się strukturalnie do tkanki organizmu, wytwarzają się przeciwciała i, chcąc zniszczyć intruza, atakują własne tkanki. Kiedy duży fragment białka dostanie się do krwiobiegu i zostanie zidentyfikowany jako niebezpieczny dla organizmu, układ immunologiczny zaczyna produkować przeciwciała, które obezwładniają intruza. Te przeciwciała reagują na białka w taki sam sposób, jak reagują na bakterie i wirusy. W tym samym czasie system immunologiczny produkuje limfocyty B, komórki, które zapamiętują i rozpoznają rodzaj struktury, które należy zniszczyć, jeżeli znajdują się w krwiobiegu. Dzieje się to za sprawą mechanizmu zwanego pamięcią immunologiczną limfocytów. Zdolność ta stymuluje układ immunologiczny do silniejszego i szybszego reagowania na każdy następny kontakt z danym antygenem. Jest to wynik stymulacji długo żyjących limfocytów pamięci. Te specyficzne białka rozpoznają intruza przy pomocy aminokwasów zwanych epitopami. Epitop, zwany też determinantem antygenowym, jest fragmentem antygeny, który łączy się bezpośrednio z wolnym przeciwciałem, receptorem limfocytów B lub receptorem limfocytów T wiążących antygen. Podobny mechanizm powstaje po podaniu szczepionki.

## Wpływ glutenu na produkcję przeciwciał

Dieta współczesnego człowieka obfituje w produkty zbożowe, które zawierają gluten i inne białka trudne do strawienia przez nasz układ pokarmowy. Delikatna śluzówka przewodu pokarmowego reaguje rozszczelnieniem i powstaje zespół przeciekających jelit. Jest to pierwszy etap prowadzący do nietolerancji i uczulenia na gluten. W konsekwencji następuje uszkodzenie kosmków jelitowych i choroba trzewna z jej wszystkimi konsekwencjami. Duże cząstki niestrawionych białek stymulują wytwarzanie limfocytów pamięci immunologicznej. Ponieważ proces ten powtarza się kilka razy dziennie, poziom przeciwciał rośnie. Molekularne naśladownictwo, zwane reakcją krzyżową, jest rezultatem wytwarzania przeciwciał, które powinny bronić naszego wewnętrznego środowiska przed wtargnięciem szkodliwych patogenów i toksyn, a w związku z występowaniem naśladownictwa atakują własne tkanki. Jeżeli sekwencja i struktura znajdujących się w niestrawionym pokarmie cząstek jest podobna do struktury tkanki naszego organizmu, przeciwciała przypuszczają atak na nie i je niszczą. Powstają takie choroby, jak: cukrzyca insulinozależna, choroby tarczycy, stwardnienie rozsiane.

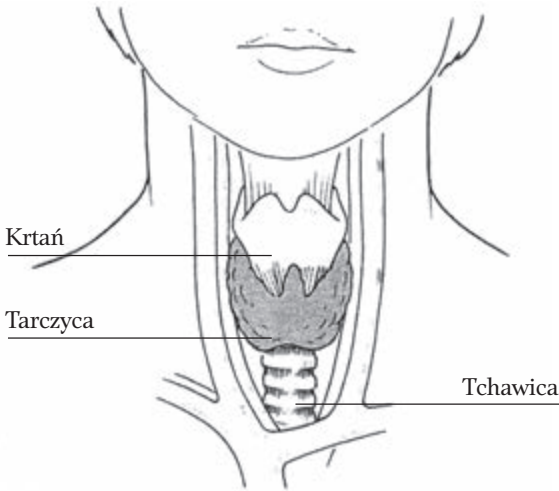
Bakterie i wirusy też mogą być powodem reakcji autoimmunologicznej, ale badania dowiodły, że głównym powodem ataków są przeciwciała powstałe przeciwko cząstkom pokarmowym. Naśladownictwo molekularne uruchamia ciągłą produkcję przeciwciał. Przy wystąpieniu infekcji bakteryjnej czy wirusowej układ immunologiczny unieszkodliwia intruza w krótkim czasie. Białka pochodzące z niestrawionego pokarmu, jak gluten czy kazeina, krążą w naszym krwiobiegu w dużych ilościach i uzupełniane są kilka razy dziennie po obfitujących w produkty zbożowe i mlecz-

ne pokarmach. Jeżeli system immunologiczny produkuje przeciwciała przeciwko tym białkom, a one atakują organy o podobnej strukturze, dieta wysokozbożowa i mleczna uruchamia ten proces i utrzymuje go. Czynnikiem, które pobudzają naśladownictwo immunologiczne, według dr. Jamesa Braly'ego i Rona Hoggana są: regularna konsumpcja glutenu, genetyczne predyspozycje, uczulenie na gluten, infekcje powodujące zaburzenia flory bakteryjnej, zespół przeciekających jelit, ciągła obecność dużych cząstek, niestrawione cząstki w krwiobiegu, przeciwciała, które rozpoznają i atakują cząstki pochodzenia pokarmowego.

## **Powiązanie chorób z autoagresji z nadwrażliwością na gluten**

Jest wiele chorób z autoagresji i ich liczba ciągle rośnie. Pacjenci z tym problemem mają zespół przeciekających jelit, uszkodzoną śluzówkę jelit i dysbiozę. Gluten z dużą łatwością przecieka przez nieszczelne jelita i w wyniku immunologicznego naśladownictwa jest przyczyną ataku na genetycznie słabsze tkanki. Nie jest do końca wyjaśnione, czy to gluten jest główną przyczyną powstania rozszczelnienia, czy też inny czynnik je powoduje. Faktem jest, że to właśnie obecność glutenu powoduje powstanie przeciwciał atakujących nasze tkanki. Jedyną metodą na wyleczenie jest wyeliminowanie czynnika, który inicjuje powstanie przeciwciał, czyli dieta bezglutenowa. W dalszej części przedstawiam bardziej szczegółowo najczęściej występujące choroby z autoagresji, o których mówi się, że są cichą epidemią. Są to: autoimmunologiczne choroby tarczycy, cukrzyca insulinozależna, autoimmunologiczne choroby wątroby, reumatyzm. Występują one częściej u osób, które mają chorobę trzewną albo nietolerancję glutenu.

## Autoimmunologiczne choroby tarczycy a gluten



Położenie tarczycy

(źródło: „Choroby tarczycy” M. Sara Rosenthal, wydawnictwo Książka i Wiedza, Warszawa 2005)

Choroby autoimmunologiczne jest to grupa chorób, w patogenie których układ immunologiczny (odpornościowy) organizmu niszczy własne komórki i tkanki, w tym wypadku tarczycę. W wyniku uszkodzenia funkcje tarczycy są zaburzone. Może wystąpić nadczynność lub niedoczynność gruczołu tarczycowego. Choroby te występują cztery razy częściej u pacjentów z celiakią i nadwrażliwością na gluten. Ponieważ częstotliwość występowania chorób tarczycy jest znacząca, pacjenci z chorobą autoimmunologiczną powinni być sprawdzani na okoliczność celiakii i nadwrażliwości na gluten.

Jestem dobrym przykładem na to, w jaki sposób zmiana diety może wpłynąć na regenerację tarczycy. Kiedy trzy lata

temu prowadziłam szkolenie w Bostonie, zatrzymałam się u mojej przyjaciółki, która zajmuje się ultrasonografią naczyń. Namówiła mnie do zrobienia badań przepływów tętnic szyjnych i przykręgowych. Przy okazji badań okazało się, że moja tarczycyca jest niejednorodna, a w prawym płacie znajduje się okrągły twór wielkości 3 cm ze zwapniałą otoczką. Bardzo mnie to zdziwiło, nigdy bowiem nie miałam objawów tarczycowych. Jestem szczupła i pełna energii. Badania laboratoryjne wykryły przeciwciała TPO, nieznacznie podwyższone. Hormony tarczycy były w normie. Radiolog po obejrzeniu mojej tarczycy stwierdził obecność smug pozapalnych, a dziwny okrągły twór podobny do Księżyca w pełni okazał się łagodnym gruczolakiem. Dowiedziałam się, że gruczolaki powstają, nie robią krzywdy i są niezmienione przez całe życie. Moja tarczycyca według oceny pani doktor była nieznacznie zmniejszona. Byłam już od wielu lat na diecie bezglutenowej, zrobiłam więc test nietolerancji pokarmowej i wykluczyłam produkty, na które byłam nadwrażliwa. Po trzech latach moja tarczycyca ma normalne rozmiary, poprawia się jej struktura, ale najciekawsze jest to, że gruczolak stracił otoczkę, zmienił kształt i znacznie się zmniejszył.

## **Przewlekłe limfocytowe zapalenie tarczycy – choroba Hashimoto**

Choroba Hashimoto jest epidemią XXI wieku. Chorują na nią głównie kobiety w różnym wieku. Podstawę choroby stanowi autoagresja: układ odpornościowy zaczyna atakować komórki tarczycy. Limfocyty T atakują i niszczą komórki pęcherzykowate tarczycy. Układ immunologiczny produkuje przeciwciała anty-TG i anty-TPO. Stężenia przeciwciał przeciwko tyreoperoksydazie (anty-TPO) i przeciw-

## 12. Lista chorób autoimmunologicznych według dr. Jamesa Braly'ego i Rona Hoggana, które stwierdzono u pacjentów cierpiących na celiakię

Afty jamy ustnej	Sarkoidoza
Artretyzm	Stwardnienie dróg żółciowych
Autoimmunologiczne choroby tarczycy	Stwardnienie rozsiane
Choroba Crohna	Toczeń rumieniowaty układowy
Cukrzyca	Wrzodziejące zapalenie jelita grubego
Łysienie plackowate	Zapalenie jelita grubego
Marskość wątroby	Zapalenie kłębuszków nerkowych
Neuralgia nerwu trójdzielnego	Zapalenie naczyń krwionośnych
Nadczynność przytarczyc	Zapalenie nerwu wzrokowego
Reumatyzm mięśniowy	Zapalenie węzłów chłonnych
Samoistna plamica małopłytkowa	



## **Obszerna lista stanów chorobowych powiązanych z nadwrażliwością na gluten i chorobą trzewną**

Anemia (wszystkie jej rodzaje, u 6% kobiet w okresie przed menopauzą stwierdza się chorobę trzewną)

Anoreksja (psychiczny wstręt do jedzenia)

AIDS – zespół nabytego niedoboru odporności

Zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Wzdęcia

Poronienia nawykowe

Grypa żołądkowa (może być stymulowana przez letalną formę choroby trzewnej)

Choroba Adisona (pierwotna niedoczynność kory nadnerczy, cisawica)

Niski poziom albumin w surowicy krwi – u pacjentów z celiakią

Wysoka alkaliczna fosfataza w surowicy u pacjentów z celiakią

Łysienie plackowate (miejscowe i uogólnione jest bardzo częste u pacjentów z celiakią)

Zaburzenia miesiączkowania

Psychiczny wstręt do jedzenia

Afty

Artropatie

- a. artropatia niezróżnicowana
- b. bóle stawów
- c. zapalenie stawów seronegatywne
- d. dziecięce zapalenie stawów
- e. reumatoidalne zapalenie stawów

Zespół Aspergera

Astma

Ataksja – utrata równowagi

Choroby atopowe

- a. katar alergiczny
- b. alergiczna astma
- c. egzema
- d. chroniczna wysypka

Kłopoty z koncentracją

Kłopoty z koncentracją i nadpobudliwość

Autyzm

Przeciwciała związane z celiakią

- a. IgA przeciwciała przeciwgliadynowe
- b. IgG przeciwciała przeciwgliadynowe
- c. IgA przeciwciała przeciw endomesium (najczęściej występujące u ludzi z egzemą)
- d. IgA przeciwciała przeciwretikularne
- e. przeciwciała przeciw transglutaminazie IgA i IgG
- f. przeciwciała przeciw komórkom produkujące glukozozależny peptyd insulinotropowy
- g. przeciwciała przeciwko sokom dwunastniczym
- h. przeciwciała przeciw komórkom produkujące enteroglukagon
- i. przeciwciała tarczycowe antymikrosomalne
- j. przeciwciała tarczycowe antyperoksydazowe
- k. przeciwciała przeciw komórkom okładzinowym
- l. przeciwciała przeciw korze nadnerczy
- m. przeciwciała przeciw komórkom trzustki
- n. przeciwciała przeciwkardiolipinowe
- o. pojedyncze i podwójne przeciwciała przeciwko DNA
- p. przeciwciała przeciwmitochondrialne
- q. Specyficzne przeciwciała przeciwsercowe
- r. przeciwciała IgG

Choroby autoimmunologiczne

- a. cukrzyca insulinozależna
- b. nadczynność tarczycy
- c. niedoczynność tarczycy
- d. choroby zapale jelit
- e. choroba Addisona

- f. łysienie plackowate
- g. bielactwo
- h. toczeń rumieniowaty układowy
- i. choroba trzewna – celiakia
- j. przewlekłe zapalenie wątroby
- k. pierwotna marskość żółciowa
- l. zapalenie skórno-mięśniowe
- m. wysypki skórne
- n. miastenia gravis
- o. autoimmunologiczny zespół wieloendokryny

Choroba Hashimoto

Opryszczkowe zapalenie skóry

Zespół Sjörgena

Choroba Bergera

Neuropatia aksonowa

Choroba Bergera (Nefropatia IgA)

Autoimmunologiczne zaburzenia wątroby – przeciwciała przeciwmitochondrialne.

Atrezja kanalików żółciowych

Choroby kości

- a. osteoporoza
- b. osteopenia
- c. rozmiękanie kości
- d. bóle kości
- e. złamania kości
- f. podwyższone fosfatazy
- g. wtórna nadczynność przytarczyc
- h. niedoczynność przytarczyc z niedoboru magnezu
- i. podwyższone serum osteocalcin
- j. podwyższona hydroksyprolina w moczu
- k. hypokalcemia
- l. hypokalkulia – niedobór wapnia w moczu

Niemожność karmienia piersią

Pęcherzyca

Niedobory wapnia

Nowotwory

- a. gruczolakorak jelita cienkiego
- b. chłoniak
- c. rak pęcherza moczowego
- d. guz mózgu
- e. rak prostaty
- f. rak przełyku i tchawicy
- g. chłoniak jelita cienkiego
- h. rak jąder

Zapalenie mięśnia sercowego

Celiakia

- a. rodzaj klasyczny pełnoobjawowy
- b. ukryta i skąpoobjawowa
- c. letalna bezobjawowa
- d. objawy pojawiają się w wieku dorosłym
- e. skłonności do choroby trzewnej
- f. celiakia występuje u osób blisko spokrewnionych

Zanik komórek mózdkowych z objawami mózgowymi

Zanik komórek mózgowych z objawami mózdkowymi

Zwapnienie mózdzku

Objawy mózdkowe

- a. padaczka
- b. zwapnienie mózgu
- c. bóle głowy
- d. choroba psychiczna
- e. zaburzenia widzenia

Bóle w klatce piersiowej o nieznannej etiologii

Zapalenie dróg żółciowych

Zmniejszenie ilości cholecystokininy – hormonu peptydowego

Marskość wątroby

Wrzodzące zapalenie jelita grubego – mikroskopowe

Choroba Leśniowskiego-Crohna

Zapalenie naczyń włosowatych

Demencja intelektualna

Przebarwienia na zębach

Depresja

Demencja całkowita

Cukrzyca

Przewlekłe biegunki

Zespół Downa

Wrzody żołądka

Problemy z mową

Dysleksja

Kłopoty z przełykaniem

Egzema

Obrzęki

Zmiany w EEG

Zaburzenia osobowości i emocjonalne

- a. ciągłe poirytowanie
- b. zrzędlivość
- c. impulsywność
- d. depresja
- e. poddenerwowanie
- f. agresywność
- g. autyzm
- h. ADHD
- i. schizofrenia

Epilepsja

- a. epilepsja związana ze zwapnieniem mózgu
- b. epilepsja związana z migrenowym bólem głowy

- c. epilepsja związana z nadaktywnością
- d. epilepsja związana z ataksją

Objawy ze strony przełyku

Zarzucanie treści pokarmowej – refluks

Dysfunkcja trąbki Eustachiusza

Aktywność egzorfin

Wygląd twarzy i włosów przy chorobie trzewnej

- a. niebieskie oczy i rude włosy
- b. trójkątna twarz
- c. wczesne siwienie włosów

Niechęć do rozpoczęcia czegokolwiek

Członek rodziny jest dotknięty celiakią

Ciągłe zmęczenie

Gazy

Niedobory kwasu foliowego

Nietolerancje pokarmowe

Dysfunkcja pęcherzyka żółciowego

Niedobory hormonów jelitowych

Choroba wrzodowa

Krwawienie z przewodu pokarmowego

Choroby przewodu pokarmowego

- a. bóle brzucha
- b. nerwica jelita grubego IBS
- c. choroba Leśniowskiego-Crohna
- d. owrzodzenie jelita grubego
- e. przewlekłe biegunki
- f. biegunki tłuszczowe
- g. powracające afty
- h. mdłości i wymioty
- i. wzdęcia, powiększenie objętości brzucha
- j. uporczywe gazy
- k. krwawienia z przewodu pokarmowego



**Bożena Przyjemska** – naturoterapeutka, dietetyczka, osteopata, magister biologii z wykształceniem medycznym. Na stałe mieszka w Kanadzie. Od 30 lat pomaga przywracać zdrowie chorym w Polsce, Kanadzie i USA. Ekspert w dziedzinie badań wpływu glutenu i kazeiny na zdrowie współczesnej populacji oraz założycielka Polsko-Kanadyjskiego Stowarzyszenia i Instytutu Terapii Czaszkowo-Krzyżowej. Od kilkunastu lat prowadzi szkolenia technik osteopatycznych. Autorka bestsellerowej książki „Terapia Czaszkowo-Krzyżowa”.

**Niemal we wszystkich kulturach produkty zbożowe są podstawowym elementem codziennej diety.**

**Czy rzeczywiście są one zdrowe dla każdego?**

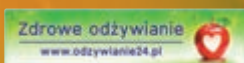
Dla osób, które są uczulone na gluten, produkty zbożowe są toksyczne i zagrażają ich życiu. Natomiast dla tych, którzy mają nadwrażliwość na to agresywne białko, spożywanie go powoduje groźne choroby, rzadko jednak kojarzone z tym produktem.

Z tej niezwykłej książki dowiesz się:

- co to jest gluten i dlaczego prowadzi do powstawania chorób,
- jaki jest mechanizm uzależnienia od glutenu i kazeiny,
- czym jest zespół nieszczelnych jelit i do czego prowadzi,
- jak wyleczyć choroby takie jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego, chorobę Leśniowskiego-Crohna, uchyłkowatość jelit, celiakię i wiele innych,
- jak nietolerancja glutenu wpływa na układ nerwowy i pracę mózgu,
- co to jest Specyficzna Dieta Węglowodanowa i kiedy powinna być zastosowana oraz w jakich chorobach pomaga,
- jakie dania przygotowywać, by jeść nie tylko smacznie, ale i zdrowo.

**Zdrowe życie bez glutenu.**

Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-64278-16-7



9 788364 278167