dr Inna Lukyanovsky

Samodzielnie wylecz nieswoiste zapalenie jelit

Jak naturalnie i skutecznie pozbyć się choroby Leśniowskiego-Crohna i odbudować mikrobiom

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Wyrazy uznania

Inna jest pełną pasji farmaceutką, która wyjawiła światu swoją osobistą drogę prowadzącą do wyleczenia choroby nieswoistego zapalenia jelit. Ukazując swoje zmagania z tą chorobą, Inna wyjaśnia, w jaki sposób udało jej się poprawić zdolność organizmu do samouzdrawiania, stosując bardzo proste i konkretne modyfikacje diety, techniki oraz unikalne terapie i suplementy. Niniejsza książka, bez dwóch zdań, może stać się twoim przewodnikiem po leczeniu nieswoistego zapalenia jelit! Z pewnością jest to lektura obowiązkowa dla każdego, kto szuka na swojej drodze alternatywy do uzdrowienia jelit.

Jeffrey A. Morrison, doktor medycyny,
certyfikowany specjalista do spraw żywienia

Leczenie choroby Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego to niezbędna lektura dla każdego, kto cierpi na nieswoiste zapalenie jelit, kto chce poczuć się lepiej oraz zrozumieć złożoność tej choroby. Doktor Inna Lukyanovsky stworzyła przejrzysty dziesięciotygodniowy program, który łączy w sobie jej wiedzę jako doktora farmacji, doświadczenie pacjentki zmagającej się z chorobą Leśniowskiego-Crohna w pełnej remisji oraz wiedzę z zakresu medycyny funkcjonalnej. Doktor Inna przedstawia niezwykle wszechstronny, uzupełniający przewodnik medyczny dotyczący nieswoistego zapalenia jelit, który ma o wiele więcej do zaoferowania, aniżeli tradycyjne metody.

Mark Hyman, doktor medycyny, autor bestsellerów
zajmujący dziesięciokrotnie pierwsze miejsce według
New York Timesa, dyrektor Centrum Medycyny Funkcjonalnej
w Cleveland, założyciel i dyrektor UltraWellness Center

Doktor Inna Lukyanovsky jest niezwykłym przykładem, że można naturalnie wyleczyć jelita i cieszyć się pełnią zdrowia. Inteligentne wsparcie mikrobiomu jelitowego odgrywa istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy w leczeniu choroby Hashimoto, i na odwrót, wsparcie zdrowej tarczycy jest często konieczne u pacjentów zmagających się z nieswoistym zapaleniem jelit. Obie choroby autoimmunologiczne mają ze sobą wiele wspólnego, standardy postępowania w przypadku choroby Hashimoto są również związane ze zmianami dotyczącymi stylu życia. Ta książka z pewnością będzie doskonałym przykładem tego, w jaki sposób można zmienić swoje nawyki żywieniowe w walce z chorobą Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.

Izabella Wentz, doktor farmacji, autorka książki
Hashimoto's Thyroiditis: Lifestyle Interventions for Finding and Treating the Root Cause and Hashimoto's Protocol: A 90-Day Plan for Reversing Thyroid Symptoms and Getting Your Life Back
www.thyroidpharmacist.com

Samodzielnie wylecz
nieswoiste zapalenie jelit

dr Inna Lukyanovsky

Samodzielnie wylecz nieswoiste zapalenie jelit

Jak naturalnie i skutecznie pozbyć się choroby Leśniowskiego-Crohna i odbudować mikrobiom

Redakcja: Mariusz Golak
Skład: Dorota Sikora
Projekt okładki: Dorota Sikora
Tłumaczenie: Renata Czernik

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-670-9

Tytuł oryginału: *Crohn's and Colitis Fix: 10 Week Plan for Reversing IBD Symptoms and Getting Rid of Fatigue*

Original edition copyright © 2019 by Inna Lukyanovsky, Pharm MD, as set forth in copyright notice of Proprietor's edition. All rights reserved.
Polish edition copyright 2021 by Wydawnictwo Vital. All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek" obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

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 ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek 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

Dedykacja

Dla Ethana, Ashtona i Sama, którzy zawsze wierzą
w „magiczne" zdolności ich mamy do uzdrawiania.
Życzę wam, abyście zawsze kierowali się w życiu uczciwością,
żyli miłością do nauki i niekończącym się entuzjazmem.

SPIS TREŚCI

Przedmowa 11

Wstęp 13

Rozdział 1
Moja osobista droga prowadząca
do uzdrowienia jelit 21

Rozdział 2
Próbowałeś już wszystkiego? 35

Rozdział 3
Medycyna funkcjonalna działa!..... 57

Rozdział 4
Rozwiązania funkcjonalne: Funkcjonalna diagnostyka,
badania w pierwszej kolejności?..... 71

Rozdział 5
Rozwiązania funkcjonalne: Związek nadnerczy
i hormonów z jelitami..... 89

Rozdział 6
Rozwiązania funkcjonalne: Zrównoważony
skład mikrobiomu jelitowego 105

Rozdział 7
Rozwiązania funkcjonalne: Koniec ze strachem przed jedzeniem, spokojne trawienie 125

Rozdział 8
Rozwiązania funkcjonalne: Dieta przeciwzapalna..... 135

Rozdział 9
Rozwiązania funkcjonalne: Leki naturalne poparte badaniami..... 157

Rozdział 10
Rozwiązania funkcjonalne: Detoksykacja..... 179

Rozdział 11
Uważność w leczeniu chorób nieswoistego zapalenia jelit (IBD) 207

Rozdział 12
Jestem przerażony..... 221

Rozdział 13
Zdrowszy jak nigdy dotąd..... 229

Rozdział 14
Korzystaj z zaufanych źródeł..... 235

Bibliografia 236
Podziękowania..... 241
O Autorce 242
Dziękuję Ci 244

Przedmowa

Samodzielnie wylecz nieswoiste zapalenie jelit autorstwa mojej dobrej przyjaciółki i wieloletniej koleżanki, Inny Lukyanovsky, jest doskonałym źródłem informacji dla osób cierpiących na zaburzenia trawienia, które chcą lepiej zrozumieć przyczyny leżące u podstaw przewlekłych problemów żołądkowo-jelitowych. Jej praca w tej dziedzinie w ciągu ostatnich wielu lat zaowocowała tym dziesięciotygodniowym programem, który zawiera jasne wskazówki dotyczące oceny i możliwości leczenia z wykorzystaniem podejścia medycyny funkcjonalnej w przypadku wszystkich problemów trawiennych, które dotykają milionów ludzi na całym świecie.

W miarę rozwoju mojej dwudziestopięcioletniej praktyki widziałem, że do kliniki trafia coraz więcej pacjentów z poważnymi objawami choroby Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i ludzi cierpiących na coraz bardziej ekstremalne reakcje i alergie pokarmowe oraz na problemy związane z nietolerancją glutenu i tym podobne. Najwyraźniej jesteśmy coraz bardziej chorzy i zestresowani, a nieuchwytny cel, jakim jest optymalne zdrowie, wydaje się dla wielu osób wciąż nieosiągalny. Wierzę, że książka dr Inny Lukyanovsky stwarza ogromną szansę dla ludzi, którym nie pomogła medycyna konwencjonalna, aby zaczęli wreszcie

krok po kroku odbudowywać swoje zdrowie, przywracając harmonię podstawowym funkcjom organizmu poprzez wykorzystanie równowagi hormonalnej, poprawę problemów żołądkowo-jelitowych i zdobycie wiedzy na temat tego, jak składniki odżywcze i detoksykacja odgrywają zintegrowaną rolę w leczeniu chorób przewlekłych.

Zrób sobie przysługę i zagłęb się w tę książkę, aby poprzez zastosowanie się do podejścia medycyny funkcjonalnej zacząć w pełni rozwiązywać swoje konkretne problemy zdrowotne.

Z życzeniami zdrowia
Daniel Kalish, założyciel Kalish Wellness, pionier medycyny funkcjonalnej, założyciel Kalish Institute i autor *The Kalish Method: Healing the Body, Mapping the Mind*

Wstęp

Zdrowie jest jak pieniądze, nigdy nie mamy prawdziwego pojęcia o jego wartości, dopóki go nie stracimy.
Josh Billings

Co się dzieje z moim ciałem? Jestem zbyt zajęta, by chorować.

Julie od dzieciństwa była szczęśliwą, pogodną i optymistyczną osobą. Zawsze miała dobrą intuicję i jako dziecko zauważyła, że sposób, w jaki się zachowuje, denerwuje jej przyjaciół. Jej optymizm i pozytywne nastawienie do świata doprowadzały ich do szaleństwa. Zaczynała skakać z radości, gdy widziała błękitne niebo lub gdy ktoś zabierał ją na wycieczkę. Małe rzeczy ją niezwykle ekscytowały. I tak dorastała, pozostając wewnątrz tą pozytywną małą dziewczynką.

Co się ze mną dzieje? Jestem taka wyczerpana, te okropne gorączki i krwawe biegunki. Jestem mamą niemowlęcia i drugiego malucha. Muszę się przecież nimi zająć. Muszę za

wszelką cenę dowiedzieć się, co mi dolega, pomyślała Julie. *Nie ma powodu, dla którego miałabym tak się czuć*. Julie była zaniepokojona i zasypywana pytaniami, dlaczego się nie leczy. Lekarze na oddziale intensywnej terapii zdiagnozowali u niej wszystko, co możliwe, na przykład zapalenie płuc, sepsę lub inne infekcje, ale nigdy nie byli pewni swoich przypuszczeń. I wreszcie diagnoza – wrzodziejące zapalenie jelita grubego – było dla niej szokiem.

Julie brała leki, ale jej stan niewiele się poprawiał. Przyjmowała tak wiele antybiotyków, że myślała, że jej jelita muszą być tak sterylne, że nie ma szans, aby jakakolwiek bakteria mogła w nich żyć! Jednak uciążliwe objawy po prostu nadal trwały. Julie była tak wyczerpana, że szybko zasypiała, ale często budziła się w nocy z bólu lub konieczności pójścia do toalety. Fizyczny ból brzucha był często tak silny, że wybudzał ją ze snu, prawie jak koszmar. Kiedy już wstawała w nocy, jej myśli szalały i wkradał się strach przed śmiercią, a także lęk przed niemożnością spędzania czasu z dziećmi, strach przed niemożnością spłaty kredytu hipotecznego i strach, że nie będzie już w stanie pracować, ponieważ zawsze musiała „wyjść do toalety". *To nie może tak dłużej trwać*, pomyślała. *Muszę to pokonać.*

Podczas następnej wizyty u lekarza skarżyła się, że ma problemy ze snem i jest bardzo przygnębiona. Można by pomyśleć, że osoba, która tak cierpi, ciągle wstydzi się biegunek, wzdęć, gazów i innych okropnych dolegliwości, które towarzyszą tej chorobie, prawdopodobnie zacznie się tak czuć. Zatem następną rekomendacją jej lekarza była wizyta u psychiatry. Po krótkiej wizycie u specjalisty wyszła z gabinetu z receptą na leki przeciwdepresyjne i przeciwlękowe. Wróciła

do domu i dopiero wtedy poczuła się naprawdę przygnębiona. Nie mogła zrozumieć, dlaczego psychiatra zalecił jej leki, skoro nie była pacjentką z zaburzeniami psychicznymi – ani dlaczego w ogóle zgodziła się tam pójść.

Potem nastąpił kolejny etap jej choroby. Julie nie chciała już nic z nią robić. Nie miała ochoty jeść, pić ani brać lekarstw. Miała przeczucie, że jej mąż jest zmęczony tą nową sytuacją. Czuła, że pewnego dnia podejdzie do niej i oznajmi, że odchodzi. A może nie powinna czekać, aż on pierwszy to powie; może czas samej odejść. Ale co z dziećmi? Jak poradziłaby sobie z sytuacją samotnej mamy?

Zatem skupiając się na wyzdrowieniu, Julie napisała sama do siebie list, który był przeznaczony dla zdrowej Julie za dziesięć lat. Oto co napisała:

Droga Julie,
Wiem, że wiele przeszłaś, ale wyszłaś z tego silniejsza i zdrowsza niż kiedykolwiek. Zobacz, jak wiele osiągnęłaś w ciągu dziesięciu lat. Jesteś teraz lekarzem, spotykasz się z pacjentami, pomagasz im odzyskać zdrowie i dużo podróżujesz, aby nauczyć się nowych metod leczenia. Jesteś mamą dwójki wspaniałych dzieci, a twój mąż bardzo cię wspiera. Twój dom jest niesamowity, nieskazitelny, po prostu jest spełnieniem marzeń, z pięknymi schodami, nowoczesną kuchnią i niezwykle przytulnymi sypialniami. Wierzyłam w ciebie i zawsze wiedziałam, że będziesz najzdrowszą, najszczęśliwszą i najwspanialszą czterdziestoletnią babką.

Twoja podróż uczyniła cię silniejszą i mądrzejszą i cieszę się, że za dziesięć lat jesteś mną. Dziękuję, że podjęłaś wszystkie możliwe kroki w celu uzdrowienia. Dziękuję, że trzymałaś

się zaleceń i wierzyłaś w siebie i swoje uzdrowienie. Dziękuję, że wskazałaś mi drogę, a przede wszystkim dziękuję, że się nie poddałaś!

Z poważaniem,
TY o dziesięć lat młodsza
PS Mam nadzieję, że dostaniesz ten list w dniu swoich czterdziestych urodzin i że następne dziesięć lat będzie równie niesamowite, a nawet bardziej niesamowite niż ta dekada.

Julie wydrukowała list, włożyła go do koperty i zakleiła ją. Położyła go w miejscu, w którym trzymała najważniejsze dokumenty i listy, uśmiechnęła się i poszła spać.

Następnego ranka jej pierwszą myślą był jej wygląd. Julie pomyślała, że jeśli chce fizycznie czuć się w określony sposób, powinna też w taki sam się prezentować. Chciała wyglądać lekko, szczupło i zdrowo. Wyobraziła sobie siebie siedzącą elegancko z wyprostowanymi plecami i jedzącą obiad widelcem trzymanym w lewej ręce i nożem w prawej. Niemal śniła na jawie, wyobrażając sobie, że wygląda zdrowo. Zeszła na dół, wzięła komputer i wyszukała informacje pod hasłem: „Naturalne rozwiązania w przypadku chorób nieswoistego zapalenia jelit".

Jej droga do uzdrowienia była nieco wyboista, ale Julie zawsze pozostawała skupiona na swoim celu, którym było całkowite uzdrowienie. Dzięki rozwiązaniom naturopatycznym i funkcjonalnym, ogromnej chęci trzymania się programu uzdrawiania i jej pozytywnej energii była w stanie wrócić na właściwe tory i cieszyć się obecnie pełnią zdrowia. Ta książka pomoże ci osiągnąć to samo.

Trzymasz w ręku książkę o uzdrowieniu twoich dolegliwości związanych z układem trawiennym. Często podejmuję

w niej rozmowy o planach leczenia, problemach i chorobach innych ludzi i nieraz też współczuję w niej tym, którzy są chorzy, ale ta książka przede wszystkim służy temu, aby umieć właściwie określić swój własny plan leczenia choroby Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego lub innych chorób układu pokarmowego i nadal dążyć do celu, którym jest radość płynąca z uzdrowienia i wspaniałego samopoczucia. W tej książce znajdziesz praktyczne kroki, które pomogą ci poprawić stan przewlekłej choroby układu pokarmowego. Znajdziesz tu również narzędzia i metody medycyny funkcjonalnej niezbędne do uzdrowienia jelit.

Jeśli szukasz książki, która jest następną magiczną pigułką lub programem wyleczenia bez robienia czegokolwiek, to nie jest tego typu lektura. Proces leczenia jest bardzo złożony, a medycyna funkcjonalna traktuje wszystkie aspekty ludzkiego zdrowia jako złożony system, w tym emocje, stres, środowisko, toksyny, mikrobiom jelitowy i inne.

Choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego dotykają milionów ludzi na całym świecie. Liczba ta drastycznie rośnie, ale w równie szybkim tempie pojawiają się liczne badania nad alternatywnymi metodami leczenia tych chorób, takie jak terapie nutraceutyczne i uzupełniające.

Ta książka ma również na celu obudzić cię, pomóc ci się zresetować i przywrócić zdrową florę żołądkowo-jelitową. Pomoże ci zrównoważyć mikrobiom jelitowy i pomoże ci zdobyć więcej informacji na temat istotnego znaczenia reakcji układu odpornościowego dla uzdrowienia jelit. Dzięki tej książce dowiesz się, jaką rolę odgrywają toksyny w tej chorobie. Lektura ta pomoże ci wreszcie stać się bardziej proaktywnym i mieć lepszą kontrolę nad swoim zdrowiem. Może nauczyć

cię też, jak uzyskać więcej energii i jak lepiej zrównoważyć swój umysł i jelita.

Niniejsza książka jest doskonałym narzędziem dla tych, dla których zdrowie układu pokarmowego jest bardzo ważne. Będzie to również ogromna korzyść dla tych, którzy poszukują wiedzy nie po to, aby tylko zatuszować swoje objawy, ale faktycznie dotrzeć i wyleczyć ich pierwotną przyczynę.

W mojej książce podzielę się też moją osobistą podróżą, podczas której zmagałam się z chorobą Leśniowskiego-Crohna, i opowiem, jak doszłam do jej pełnej remisji. Zdrowie jest najważniejsze, a to właśnie zdrowe jelita są odpowiedzialne za prawidłowe funkcjonowanie wielu układów organizmu ludzkiego, w tym naszego mózgu, układu kostnego, mięśniowego i odpornościowego. Jeśli zdasz sobie sprawę, jak ważne są zdrowe jelita i zdrowy układ odpornościowy, zrobisz wszystko, aby były w jak najlepszej kondycji. Uzdrawiając jelita, dzieląc się z innymi swoją wiedzą i doświadczeniem, inspirując innych pacjentów i dostarczając lepsze i zdrowsze pożywienie własnym dzieciom, będziesz na dobrej drodze, aby wyleczyć swój piękny brzuch i brzuszki swoich bliskich.

Jeśli masz już za sobą niezliczone wizyty lekarskie, godziny oczekiwania na diagnozę specjalisty, przeszedłeś serie rentgenowskich badań, nieprzyjemnych kontrastów, rezonansów magnetycznych, operacji i innych „niezwykłych" rzeczy, przez które przechodzą wszyscy pacjenci cierpiący na przewlekłą chorobę układu pokarmowego, wiesz, że jesteś gotów zrobić wszystko, aby poczuć się lepiej. Spędziłeś godziny na akupunkturze, akupresurze i masażach i czujesz się lepiej, ale nie możesz powiedzieć, że świetnie? Próbowałeś jogi, terapii bańkami, bioenergii i medytacji i czujesz się lepiej, ale nie tak,

jak byś chciał? Może nawet siedzisz i myślisz o próbie przeszczepu kału lub połknięciu pasożyta, ponieważ przeczytałeś na jakimś blogu, że metody te zadziałały w przypadku pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna. Chciałabym, żebyś wziął głęboki oddech i pomyślał o swoim uzdrowieniu. Jest inny sposób, który działa. Jestem tego żywym przykładem.

ROZDZIAŁ 4

Rozwiązania funkcjonalne: Funkcjonalna diagnostyka, badania w pierwszej kolejności?

Zdrowie to nie tylko brak choroby.
Hannah Green

Próbowałeś tego?

Obecnie rośnie liczba opcji badań z zakresu medycyny funkcjonalnej. Coraz więcej laboratoriów oferuje badania śliny, stolca, moczu, krwi, suchego moczu, włosów i inne. Powodem, dla którego chcesz zainwestować w diagnostykę funkcjonalną, jest to, że da ci ona więcej możliwości, aby dowiedzieć się, co jeszcze może być nie tak w twoim organizmie. W ten

sposób poznasz i skorzystasz z możliwości znalezienia podstawowej przyczyny swojego problemu zdrowotnego. Funkcjonalne testy diagnostyczne mogą zapewnić ci więcej opcji, aby dowiedzieć się więcej na temat własnego zdrowia.

Neuroendokrynologiczne/nadnerczowe/hormonalne badania funkcjonalne

- Czemu służy takie badanie: Ten rodzaj testu pomaga ekspertowi medycyny funkcjonalnej ustalić, jakie wsparcie nadnerczy jest najlepsze w twoim przypadku, aby zwalczyć stan zapalny.
- Kto może być przebadany w ten sposób: Każdy pacjent z chorobą Leśniowskiego-Crohna i z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego odczuwający silne zmęczenie.
- Wskazówki dotyczące wykonywania badań: Niektóre wysokiej jakości laboratoria diagnostyki funkcjonalnej są wymienione w tej książce w rozdziale czternastym, w którym znajdują się źródła.

Pierwszym badaniem, które zwykle pacjent z nieswoistym zapaleniem jelit rozważa, jest badanie neuroendokrynologiczne zwane inaczej badaniem nadnerczy. Na szczęście istnieją różne sposoby badania nadnerczy. Istnieje już badanie śliny, a obecnie pojawiła się nowsza opcja przy użyciu suchego moczu.

Hormony nadnerczy są czasami określane hormonami stresu, gdyż zbyt długo utrzymująca się stresująca sytuacja wpływa na hormony. Nasza reakcja na stres może ostatecznie załamać się lub zostać upośledzona i wywołać brak równowagi

żeńskich hormonów płciowych oraz zaburzyć równowagę jelit ze wszystkimi jej objawami trawiennymi.

Kortyzol jest jednym z głównych hormonów stresu wytwarzanych przez nadnercza. Nadnercza odgrywają bardzo ważną rolę w procesie zapalnym. Kortyzol reguluje również ciśnienie krwi i kontroluje poziom cukru we krwi. Jest bardzo ważny w metabolizmie węglowodanów, tłuszczów i białek. Kortyzol jest zwykle wydzielany jako odpowiedź na stres w organizmie, niezależnie od tego czy jest to stres fizyczny, dietetyczny, emocjonalny, chemiczny czy psychologiczny. Ponieważ kortyzol jest wydzielany w odpowiedzi na stres, może on prowadzić do rozpadu białek mięśniowych. W wątrobie może on również przekształcać aminokwasy w energię.

Kortyzol jest odpowiedzialny za wytwarzanie energii z glikogenu, który normalnie przechowywany jest w wątrobie jako glukoza lub cukier. Kiedy występuje przewlekły stres, organizm nieustannie wytwarza kortyzol. W pewnym momencie nadnercza będą miały trudności z produkcją kortyzolu, ponieważ w końcu zostaną osłabione i wyczerpane. Nazywa się to czasem wypaleniem nadnerczy. Może to spowodować, że organizm będzie gromadził więcej tłuszczu i odczuwał większe zmęczenie i spowoduje depresję, a także inne objawy przewlekłych problemów trawiennych.

DHEA jest kolejnym hormonem wytwarzanym przez nadnercza, który jest odpowiedzialny za wiele ważnych funkcji organizmu. Kiedy nie jesteśmy zestresowani, kortyzol i DHEA pozostają stabilne i zrównoważone. Kiedy jesteśmy chronicznie zestresowani, DHEA jest zaburzone i nie można go prawidłowo przekształcić. Często DHEA ulega konwersji do estrogenu z powodu przewlekłego stresu.

Jednocześnie jeśli organizm jest pod wpływem stresu, hormon pregnenolonu (który jest syntetyzowany w nadnerczach) przekieruje się i zamieni w kortyzol, obniżając poziom progesteronu. Niski poziom progesteronu to bardzo kłopotliwy przypadek braku równowagi hormonalnej! Mówię to z doświadczenia.

Kiedy cały system równowagi hormonalnej przestaje prawidłowo działać, czasami korzystne staje się stosowanie DHEA i pregnenolonu jako suplementacji. Niezwykle ważne jest prawidłowe przyjmowanie DHEA i pregnenolonu, ponieważ w nieuregulowanych ilościach mogą powodować skutki uboczne. Patrząc na wyniki badań laboratoryjnych nadnerczy takich jak badanie śliny lub suchego moczu, najlepszym rozwiązaniem byłoby wykonanie ich przed przyjęciem tych skutecznych suplementów.

Obecnie popularne staje się stosowanie suplementów trzymających w ryzach kortyzol lub wspierających pracę nadnerczy, których na rynku jest bardzo dużo. Niektórzy próbują suplementów wspierających pracę nadnerczy bez powodzenia, co nie jest zaskakujące, ponieważ nie wiedzą, jaka powinna być ich dawka.

Wiele osób pyta, czym jest kortyzolowa odpowiedź na przebudzenie i dlaczego jest ona ważna w badaniu nadnerczy. Kortyzolowa odpowiedź na przebudzenie to przewidywalny wzrost i spadek poziomu kortyzolu w ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu. Wynik tej odpowiedzi może również pomóc w interpretacji tego, jak wartość ta odnosi się do twojego samopoczucia.

Dane te dają znacznie lepszy obraz tego, co dzieje się w całym układzie nadnerczy, a dokładniej pokazują, jak ogólnie stres u tej osoby przyczynia się do złego stanu zdrowia, a szczególnie złego stanu układu pokarmowego.

Kto powinien zbadać swoje nadnercza? Każdy, kto żyje w przewlekłym stresie. Może lepszym pytaniem jest, kto nie powinien wykonywać tego badania?

Podwyższone wartości kortyzolu po badaniu nadnerczy mogą oznaczać, że pacjent znajduje się w stanie silnego stresu. Zaostrzenie choroby Leśniowskiego-Crohna lub wrzodziejącego zapalenia jelita grubego może spowodować stan, który spowoduje wzrost poziomu kortyzolu. Wydawałoby się, że taki scenariusz trwa krótko, lecz każde zaostrzenie choroby można uznać za przewlekły stres, ponieważ nadmierna reakcja organizmu na obciążenie staje się napięta i wcale nie znika. Ta koncepcja może być jednak bardziej zawiła, ponieważ aby poznać przyczyny nieswoistego zapalenia jelit, należy zrozumieć i przyjrzeć się innym objawom w historii pacjenta. Mogą istnieć inne problemy mające na niego wpływ, takie jak problemy emocjonalne, kontrola glikemii, niestabilny poziom cukru we krwi. Czasami problemem może być nawet nadmierny wysiłek fizyczny. Wymienione czynniki stresogenne mogą wyjaśniać istnienie podwyższonego poziomu kortyzolu.

Jeśli wszystkie poziomy kortyzolu w profilu stresu (HPA) podwzgórze-przysadka-nadnercza są niskie, to często ma to miejsce w przypadku przewlekłego stresu wywołanego na osi HPA w celu zredukowania i osłabienia działania zbyt dużej ilości kortyzolu. Jest to więc efekt następczy; wielu pacjentów z nieswoistym zapaleniem jelit wykazywało niskie wartości kortyzolu w badaniach nadnerczy.

Przy niskich wartościach kortyzolu musimy również wykluczyć koinfekcje lub infekcje jelit u każdego przewlekle chorego pacjenta, ponieważ sprzyjają one dalszemu rozwojowi stanu zapalnego. Kortyzol jest silnym sterydem

przeciwzapalnym, a każdy stan zapalny u pacjenta z chorobą Leśniowskiego-Crohna lub z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego może wyzwolić reakcję na osi HPA w celu zwiększenia kortyzolu, aby ten zmniejszył stan zapalny. Po pewnym czasie dochodzi to tego, że oś HPA nie jest w stanie temu sprostać, a poziom kortyzolu ulega obniżeniu.

Rozwiązaniem jest usunięcie źródeł przewlekłego stanu zapalnego, znalezienie wszelkich możliwych infekcji jelit i prześledzenie innych czynników wyzwalających, które mogą powodować tę reakcję. Drugą istotną rzeczą jest zapewnienie dobrego wsparcia żywieniowego, ponieważ często zdarza się, że pacjent z chorobą Leśniowskiego-Crohna lub z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego ma niedobór witamin, mikroelementów i przeciwutleniaczy, a zdarza się, że nawet tłuszczów omega-3. Uzupełnienie niedoborów składników odżywczych pomaga zmniejszyć stan zapalny. Dietetyczne wsparcie przeciwzapalne może również pomóc w ustabilizowaniu wagi i uregulować poziom cukru we krwi.

Niektóre zioła używane w kuchni mogą również zmniejszyć stan zapalny, dzięki czemu stają się niedrogim remedium przeciwzapalnym. Należą do nich: cynamon, kurkuma, goździki, imbir i rozmaryn.

Istnieje również sposób testowania hormonów nadnerczy poprzez badanie suchego moczu. Zaletą tego testu jest to, że przy suchym moczu można zobaczyć metabolity, które często są kluczem do określenia wartości estrogenu, progesteronu, DHEA i kortyzolu.

Korygowanie zaburzeń równowagi hormonalnej na podstawie wyników badania śliny lub suchego moczu może zmniejszyć stan zapalny, zrównoważyć hormony płciowe

i zmniejszyć objawy związane ze stanem zapalnym takie jak ból, przyrost masy ciała lub utrata wagi. Może również pomóc w przypadku objawów menopauzy lub objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego u kobiet. Jajniki wydzielają estrogen, który jest również wytwarzany przez nadnercza i tkanki tłuszczowe, dzięki czemu kobiety w okresie menopauzy odnoszą korzyści z tej równowagi.

W przypadku przewlekłego stresu i równoczesnej choroby Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego lub innej choroby układu pokarmowego rośnie zapotrzebowanie na kortyzol i DHEA. Dzieje się to kosztem produkcji progesteronu. Efekt ten jest spotęgowany przez początkowy wzrost kortyzolu, który zazwyczaj obniża poziom estrogenu u kobiet będących w okresie menopauzy.

Badanie kału

- Czemu służy taki test: Ten test wykrywa możliwe bakteryjne patogeny, pasożyty itp. Jest skuteczny w celu wyeliminowania złych bakterii i zastąpienia ich dobrymi.
- Kto powinien zrobić takie badanie: Większość osób z problemami żołądkowo-jelitowymi, zwłaszcza pacjenci z chorobą Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego.
- Wskazówki dotyczące przeprowadzania badania: Zobacz w rozdziale czternastym.

Badanie kału za pomocą nowoczesnej i niezawodnej techniki diagnostycznej PCR (ang. polymerase chain reaction),

czyli reakcji łańcuchowej polimerazy, może ujawnić ukryte pierwotne przyczyny. Ta nowa technologia testowania pozwoli zbadać wiele aspektów infekcji jelitowych, takich jak infekcje bakteryjne, pasożytnicze i inne. Wykryje ona takie bakterie i wirusy jak *E. campylobacter*, salmonella, jersinoza i inne. Istnieją również patogeny pasożytnicze, które również można zbadać za pomocą tej technologii. Przykładami takich patogenów mogą być ogoniastek jelitowy, pełzak czerwonki i pierwotniaki *Cryptosporidium*. Ponadto technologia ta może posłużyć do tego, aby sprawdzić, czy bakterie oportunistyczne nie przerastają tych, które normalnie są obecne w jelitach, lub aby upewnić się, czy te bakterie nie występują w dużych lub ogromnych ilościach, ponieważ jeśli masz przerost tych bakterii, możesz zauważyć objawy dysbiozy jelitowej. Wszelkie pasożyty tworzą stan zapalny. Niektórzy ludzie mogą mieć jego objawy, podczas gdy inni go nie mają i mogą nie być świadomi istnienia ukrytego źródła stanu zapalnego.

Odpowiednio zbadany kał metodą PCR sprawdzi również markery stanu zapalnego, markery gliadyny, markery produkcji enzymatycznej, markery układu odpornościowego i inne. Badanie to będzie dotyczyło nieszczelnych markerów jelitowych takich jak zonulina, krew utajona w kale i inne. Na przykład interpretacja badania zwanego GI MAP jest naprawdę jak zaglądanie do mapy twojego jelita.

Inna Lukyanovsky jest doktorem farmacji, ekspertem w dziedzinie zdrowia jelit i pacjentką, która odniosła sukces w zmaganiach z chorobą Leśniowskiego-Crohna. Po kilkunastu latach badań nad tą chorobą zainicjowała program pomocy osobom cierpiącym na schorzenia układu pokarmowego. Pracuje również nad znalezieniem pierwotnej przyczyny zaburzeń trawiennych. Odkąd otworzyła swoją praktykę, Real Health Solutions, pomogła setkom pacjentów zmagających się z nieswoistym zapaleniem jelit.

Zmagasz się z chorobami jelit? Zdrowe odżywianie uwolni Cię od uciążliwych objawów!

Choroba Leśniowskiego-Crohna oraz wrzodziejące zapalenie jelita grubego dotykają coraz więcej ludzi na świecie. Niestety, konwencjonalna medycyna nie zawsze przynosi pożądane efekty, a przepisywane zwykle w tej sytuacji środki farmakologiczne mają wiele skutków ubocznych. Dlatego warto, abyś wypróbował naturalne terapie proponowane przez medycynę funkcjonalną.

Autorka, korzystając ze swojego bogatego doświadczenia, opracowała skuteczny i bezpieczny 10-tygodniowy program, który wesprze Cię w leczeniu nieswoistego zapalenia jelit (IBD). Przy jego pomocy pokonasz również problemy trawienne, zaburzenia równowagi hormonalnej i inne choroby przewlekłe, z którymi nie radzi sobie tradycyjna medycyna. Z tej książki dowiesz się, jak w prosty sposób zmodyfikować dietę, zmienić nawyki żywieniowe i wprowadzić do jadłospisu naturalne suplementy. Dzięki temu uruchomisz zdolność swojego organizmu do samouzdrowienia.

Odbuduj swój mikrobiom i usprawnij działanie układu trawiennego!

Patroni:

Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-8168-670-9