

Borelioza

brzmi jak wyrok, choć nim nie jest

Silny, pulsujący ból głowy, ciągłe uczucie zmęczenia, bóle mięśni i stawów, ich drętwienie i mrowienie, wysypki w różnych miejscach ciała, „wędrujące” bóle, czy palpacje serca, to tylko niewielki wycinek objawów wywołanych przez namnażające się w ciele krętki z rodzaju *Borrelia*. Nie zawsze jest to rumień wędrujący, który jest objawem charakterystycznym dla choroby. **Darin Ingels** sam uporał się z boreliozą, choć nie była to łatwa droga, dziś dzieli się ze swoimi pacjentami oraz czytelnikami, pisząc o tym, co możemy zrobić, by jej uniknąć lub z niej wyjść. Przedstawia też rodzaje badań, tych mniej i bardziej skutecznych oraz zdradza, jakie praktyki przynoszą najlepsze skutki.

AUTOR OPRACOWANIA: Sonia Młodzianowska

Według Światowej Organizacji Zdrowia na całym świecie ponad 1,3 miliona ludzi umiera co roku na choroby zakaźne przenoszone przez nosicieli takich jak komar, mucha czy kleszcz¹.

Jak podaje Darin Ingels w swojej najnowszej książce „Borelioza. Jak się chronić, jak rozpoznać i jak radzić sobie z objawami?”, system opieki zdrowotnej przegrywa z krętkami z rodzaju *Borrelia*, czyli bakteriami wywołującymi boreliozę. Stwarza to niebezpieczną sytuację, gdyż prowadzi do osłabienia układu odpornościowego chorych oraz wzrostu patogenów. Niestety to już powszechny problem – obecnie chorobą można zarazić się nie tylko w suchych i zalesionych obszarach, ale także w miejskich aglomeracjach. Boreliozę rozpoznano w 80 krajach świata i coraz częściej słyszy się, że zapadają na nią również znane osoby, w tym m.in. Avril Lavigne, Richard Gere, czy George W. Bush. Za wzrost populacji kleszczy odpowiadają wyższe temperatury, które z kolei prowadzą

¹ F. Keesing, J. Brunner, S. Duerr, M. Killilea, K. LoGiudice, K. Schmidt, H. Vuong and R. S. Ostfeld „Hosts as ecological traps for the vector of Lyme disease”, 2019; www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2825780

do rozmnażania się myszy, przenoszących krętki z rodzaju *Borrelia* na jelenie. Oczywiście nie są one jedynymi nosicielami boreliozy, zalicza się do nich także szczury, króliki, wiewiórki itp.

Najstarszym zarażonym krętkami z rodzaju *Borrelia* był Ötzi tzw. „człowiek lodu”, którego mumię znaleziono w Alpach austriackich i oszacowano na około 5300 lat. Współcześnie jednak objawy choroby znane są od 1975 roku, gdy w miejscowości Lyme w stanie Connecticut w USA grupa dzieci borykała się z objawami przypominającymi młodzieńcze reumatoidalne zapalenie stawów. Liczba pacjentów była tak duża, że schorzeniu nadano nazwę: „zapalenie stawów z Lyme”. Od tego czasu, ta tajemnicza choroba zapalna zaczęła ciekawić naukowców i tak w latach osiemdziesiątych zajął się nią dr Willy Burgdorfer, mikrobiolog i ekspert od gorączki plamistej Gór Skalistych. W próbkach kleszczy z tamtego regionu zidentyfikował krętki, które znajdowały się też w organizmach chorych na boreliozę. W efekcie w 1984 roku opublikował badania dokumentujące podobieństwo bakterii, a na cześć odkrywcy nazwano je *Borrelia burgdorferi*.

Jak można się zarazić?

Na całym świecie występuje ponad trzysta, różnych gatunków krętków z rodzaju *Borrelia*. W Europie i w Stanach Zjednoczonych najczęściej występują *Borrelia garinii*, *Borrelia afzelii* oraz *Borrelia miyamotoi*. Najpopularniejszym gatunkiem kleszcza w Polsce jest kleszcz pospolity (*Ixodes*). Jak można przeczytać w książce „Borelioza. Jak się chronić, jak rozpoznać i jak radzić sobie z objawami?”, według Centrów Kontroli i Profilaktyki Chorób (CDC) kleszcz musi pozostawać wczepiony w skórę przez okres od trzydziestu sześciu do czterdziestu ośmiu godzin, żeby krętki boreliozy mogły przeniknąć z ich śliny do krwi człowieka. Niestety, niektóre kleszcze zarażają boreliozą także w krótszym czasie – według badań nawet w szesnastu godzin od ukąszenia. Oczywiście warto pamiętać, że nie każdy kleszcz jest nosicielem boreliozy. Aby jednak uniknąć ukąszenia, trzeba mieć na uwadze, że pajęczaki te mogą być trudne do zauważenia, szczególnie na owłosionej skórze, tym samym zaleca się, by po każdej wizycie w lesie, parku lub innym miejscu z dużą ilością roślin sprawdzić dokładnie swoje ciało.

Kiedy udać się do specjalisty? – objawy boreliozy

Wczesna borelioza ostra: gorączka i dreszcze, silny, pulsujący ból głowy, częste uczucie zmęczenia, bóle mięśni i stawów, a także ich drętwienie i mrowienie, obrzęk węzłów chłonnych, porażenie nerwu twarzewego (tzw. porażenie Bella) i rumień wędrujący.

Borelioza przewlekła: silne bóle i zawroty głowy, sztywnienie karku, utrzymujące się uczucie zmęczenia i wyczerpania, dodatkowe rumienie wędrujące lub inne wysypki w różnych miejscach ciała, reumatoidalne zapalenie stawów z silnym bólem i obrzękiem, ból w ścięgnach, mięśniach, stawach i kościach, „wędrujące” bóle, przemieszczające się w obrębie ciała, nieregularne tętno lub palpacje serca, skrócony oddech oraz zapalenie mózgu i rdzenia kręgowego.

Darin Ingels podkreśla, że borelioza może przebiegać przez wiele lat bezobjawowo, a także, co znacznie utrudnia jej diagnozowanie, może imitować objawy innych, poważnych chorób.

Badania w kierunku boreliozy, warto wykonać także wtedy, gdy osoby borykają się z chorobami autoimmunologicznymi, dla których nie udało się ustalić przyczyny. Należą do nich m.in. bielactwo nabyte, choroba Gravesa-Basedowa (nadczynność tarczycy), choroba Hashimoto (niedoczynność tarczycy), łuszczyca, łysienie plackowate, reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane oraz wiele innych.

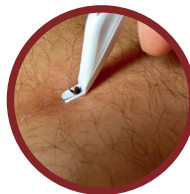
Badania w kierunku boreliozy

Z książki Ingelsa można dowiedzieć się, że nie ma stuprocentowo pewnych testów. Obecnie często wykonywanym badaniem jest posiew, jednak przez to, że krętki *Borrelia* są trudne w hodowli, to metody tego badania są nadal niedoskonałe. Utrudnieniem jest także to, że badacze nie są pewni, czy lepiej pobierać krew, moczu, czy tkanki, gdyż borelioza może atakować różne części ciała. Można jednak wykonać badanie dwuetapowe – badanie ELISA (test immunoenzymatyczny) oraz badanie wykrywające przeciwciała metodą Western blot. Pierwsze z nich wykrywa dwa rodzaje przeciwciał: immunoglobulinę G (IgG) i immunoglobulinę M (IgM). Jeśli w organizmie występuje infekcja, układ odpornościowy wytwarza immunoglobuliny, które łączą się z bakteriami lub wirusami i dzięki temu wiadomo, że w cie-

Jak usunąć kleszcza?

Jeśli znalazłeś kleszcza na swoim ciele albo u dziecka:

- 1** Weź pęsetkę o cienkich końcówkach i złap nią kleszcza jak najbliżej skóry. Warto użyć do tego pęsetki z przymocowaną lupą, bo wtedy lepiej będziesz widzieć, co robisz. Powoli wyciągaj kleszcza prosto do góry, aż poczujesz, że wychodzi z twojej skóry. Wykręcaj, nie szarp, bo wtedy możesz niechcący urwać kawałek pajęczaka, a reszta zostanie w ciele. Wyciągaj go powoli i delikatnie, wtedy na ogół udaje się wyjąć całego kleszcza. Jeżeli jednak go rozerwiesz, spróbuj chwycić pęsetką to, co z niego zostało w twojej skórze. Jeśli ci się nie uda, przemyj dokładnie to miejsce wodą z mydłem, a skóra w naturalny sposób wywali te pozostałe kawałki w ciągu kilku dni.
- 2** Usuniętego kleszcza włóż do woreczka strunowego z wilgotnym wacikiem. Wilgoć pomoże go zabezpieczyć do momentu, kiedy będzie można go zbadać. Jeśli chcesz kleszcza wyrzucić, włóż go wcześniej do szczelnie zamkniętej torebki, spuść w toalecie albo wrzuć do niewielkiej ilości spirytusu salicylowego (lub np. denaturatu) na 24 godziny. Tą ostatnią metodą zabijesz kleszcza, a potem możesz go bezpiecznie wyrzucić. Nie rozgniataj go palcami.
- 3** Przemyj dokładnie miejsce ugryzienia mydłem dezynfekującym, wodą utlenioną, jodyną lub spirytem salicylowym.
- 4** Zrób zdjęcie miejsca ugryzienia, tak żeby udokumentować zmiany na skórze. Jeśli wystąpi rumień wędrujący, może się powiększać przez wiele tygodni.



le znajdują się drobnoustroje. Z kolei badanie Western blot, wykrywa wytwarzane przez organizm przeciwciała, które powstały w celu zwalczania krętków boreliozy. Z tych dwóch badań Western blot ze względu na wyszukiwanie specyficznych przeciwciał jest dokładniejszy w diagnozowaniu boreliozy.

„Chociaż Western blot nie jest idealnym badaniem, kieruję na nie każdego, u kogo podejrzewam boreliozę, bo wynik dodatni potwierdza moją diagnozę. Natomiast wynik ujemny nie wykluczy tej choroby. Mimo że testy w kierunku boreliozy nie są stuprocentowo miarodajne, warto je robić, bo jest to najlepsze narzędzie, jakim w tej chwili dysponujemy” – twierdzi Ingels.

Innowacyjnym badaniem jest test iSpot Lime, w którym mierzy się aktywność limfocytów T. Jest ono szczególnie przydatne we wczesnej fazie boreliozy, gdyż obecność tych komórek można stwierdzić już od czterech do sześciu dni po zakażeniu, natomiast przeciwciała mogą mobilizować się cztery tygodnie albo jeszcze dłużej.

Kleszcze przenoszą nie tylko boreliozę...

Warto pamiętać, że wraz z boreliozą kleszcz może przenosić także inne, niebezpieczne choroby. Po ukąszeniu należy zatem przebadać się nie tylko w kierunku tej choroby, ale także wykonać testy na choroby takie jak: bartoneloza (wywoływana przez bakterie z rodzaju *Bartonella*), babeszjoza (bakterie *Babesia*), anaplazmoza (bakterie *Anaplasma*), ehrlichioza (bakterie *Ehrlichia*), riketsjoza (bakterie z rodzaju riketsji), mikoplazmoza (bakterie *Mycoplasma*), zakażenia wirusem Powassan, tularemia i dur powrotny.

Leczenie. Dlaczego antybiotykoterapia nie zawsze działa?

Po zdiagnozowaniu boreliozy zaleca się stosowanie wytycznych, które przy tym schorzeniu polegają na wdrożeniu na okres do 3 tygodni antybiotykoterapii. Niestety, krętki boreliozy potrafią przybierać różne formy, dlatego też uniwersalna terapia stosowana dla wszystkich chorych tak często okazuje się nieskuteczna. Mają one zdolność przeobrażania się w krótkim czasie, co sprawia, że układ odpornościowy zarażonej osoby, często ich nie wychwytuje. Zdarza się, że krętki ukrywają się np. w zdrowej skórze, przez co nie są traktowane jako patogeny, a nawet w płynie rdzeniowym, skąd oddziałują one na ośrodkowy układ nerwowy. To z kolei może także tłumaczyć, dlaczego leczenie neuroboreliozy dotykającej mózgu, powodującej bóle i zawroty głowy, problemy z pamięcią, neuropatię, zaburzenia równowagi i trudności z chodzeniem, jest takie trudne. Dlatego też antybiotykoterapia często jest nieskutecznym sposobem leczenia, co sprzyja bytowaniu bakterii w organizmie nawet przez wiele lat.

Co zatem mogą zrobić chorzy na boreliozę?

Jak podkreśla Darin Ingels, osoby, które podejrzewają u siebie boreliozę, mogą zastosować jego autorski program wzmacniania odporności, a także wykonać wyżej wymienione badania i znaleźć lekarza, który będzie służył im wsparciem, a co najważniejsze miał najnowszą wiedzę dotyczącą tej choroby.

„Sam zmagalem się z boreliozą – i się wyleczyłem. Dzięki tej walce opracowałem radykalną, bardzo skuteczną metodę leczenia, która pomogła już tysiącom osób dotkniętych tym schorzeniem. Dlatego też napisałem *Borelioza*, aby przedstawić moje nowe, rewolucyjne spojrzenie na tę chorobę. To podejście wreszcie umożliwi zapobieganie i leczenie tego zagadkowego schorzenia, które jakże często pozostawia pacjentów i lekarzy w stanie „boreliozowego zamętu” – wyczerpanych,

przytłoczonych, z fatalnym samopoczuciem, przerzucających się rozpaczliwie z jednej kuracji na drugą i niedochodzących do pełnego wyleczenia. To może i musi się skończyć!”

Jak wzmocnić odporność?

Kolejnym etapem leczenia jest wzmocnienie odporności, które warto rozpocząć od jelit. Niestety, wielu chorych na boreliozę boryka się z problemami jelitowymi takimi jak bóle brzucha, biegunki, zaparcia, wzdęcia itp., dlatego też, aby stany te nie przekształciły się w poważne choroby (np. choroba Leśniowskiego i Crohna, nieswoiste zapalenie jelit czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego), warto wdrożyć do diety następujące elementy: probiotyki, glutaminę, enzymy trawienne, olej rybi, resweratrol oraz zioła. Każdy z nich wspomaga florę bakteryjną jelit, która wpływa na działanie układu odpornościowego oraz na ogólną równowagę i prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Z książki „Borelioza. Jak się chronić, jak rozpoznać i jak radzić sobie z objawami?” dowiadujemy się, że glutamina to aminokwas magazynowany w mięśniach, którego właściwy poziom w organizmie wpływa korzystnie na jelitową barierę ochronną oraz odporność. Warto stosować ją przy niskiej masie mięśniowej, a także jako element kuracji nieszczelnego jelita – z kolei nie zaleca się stosowania u osób z chorobami zapalnymi jelit, takimi jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego czy choroba Leśniowskiego-Crohna, a także u tych z obniżoną wydolnością wątroby. Pacjenci chorujący na boreliozę powinni przyjmować 1000 mg dwa razy dziennie przed posiłkiem. Jeśli będzie dobrze tolerowana, można ją zwiększać codziennie o 1000 mg, aż gdzie do 15 g na dzień.

Suplementacja enzymów trawiennych usprawnia działanie układu pokarmowego, co także przekłada się na wzrost odporności. Nie zaleca się ich stosowania u osób chorujących na boreliozę i równocześnie mających wrzody żołądka lub choroby trzustki. Kolejnym elementem kuracji wzmacniającej odporność według dr Ingelsa jest olej rybi będący źródłem kwasów omega-3. Oprócz wzmocnienia bariery jelitowej, świetnie działa przeciwzapalnie, łagodzi bóle stawów i mięśni, a także stosowany z probiotykami, wzmacnia śluzówkę jelita. Warto jeść także produkty zawierające kwasy omega-3, w tym ryby o niskiej zawartości szkodliwych związków: dziki łosoś, sola, okoń, szczupak, ryby morskie o białym mięsie (dorsz, łupacz), sardynki itp. Wegetarianie i weganie zamiast oleju rybiego mogą stosować olej lniany. W terapii znajduje się także resweratrol, zaliczany do polifenoli, doskonale zmniejsza stany zapalne jelit, a nawet może hamować rozmnażanie krętków boreliozy. Ostatnim elementem wskazanym przez autora są zioła takie jak wiąz czerwony (*Ulmus fulva*) i prawosłaz lekarski (*Althaea officinalis*). Wystarczy przyrządzić z nich kleik, który skutecznie zmniejszy stan zapalny. Aby go przygotować, należy jedną łyżeczkę sproszkowanego prawosłazu (korzenia lub liści) albo sproszkowanej kory wiązu czerwonego zalać 350 ml wody, zamieszać i wstawić na noc do lodówki.



foto: Pixabay by piketels.com

Co powinni jeść chorzy na boreliozę?

Osoby chorujące na boreliozę, które stosują terapię wzmacniającą odporność, powinny także zwrócić uwagę, aby spożywane przez nich produkty były ekologiczne. **Jak podkreśla Darin Ingels, żywność nieekologiczna ma mniejszą zawartość składników odżywczych niż ekologiczna, a dodatkowo pestycydy i herbicydy stosowane w uprawach nieekologicznych pozbawiają produkty ważnych minerałów np. seleniu, cynku i magnezu. Warto także wyrzucić z jadłospisu tzw. „parszywą dwunastkę”, czyli warzywa i owoce wskazywane co roku przez Environmental Working Group.**

W książce „Borelioza. Jak się chronić, jak rozpoznać i jak radzić sobie z objawami?”, czytamy, że warto zacząć od eliminacji z diety następujących produktów i zobaczyć, czy po 3 tygodniach nastąpi poprawa samopoczucia.

Suplementacja

Darin Ingels zwraca także uwagę na suplementację witamin i składników mineralnych. Wśród nich znajduje się m.in. witamina C, która według wielu badań pomaga zwalczać infekcje oraz zwiększa efekt działania antybiotykoterapii. Można stosować także duże dawki, które m.in. hamują rozwój bakterii. Autor zaleca także suplementację witaminy D, gdyż jak podkreśla aż 90% jego pacjentów chorujących na boreliozę ma jej niedobór lub jeśli nawet jest w normie, to na granicy niedoboru. Warto zatem pamiętać o ekspozycji na promienie słoneczne, a także suplementowaniu tranu, najlepszego źródła witaminy D. Neuropata wskazuje, by w sytuacjach niedostatecznej ekspozycji na słońce, przyjmować 2000-4000 j.m. witaminy D₃ dziennie przy posiłkach. Konieczna jest także suplementacja cynku, który działa przeciwwirusowo i przeciwwirusowo. Niedobory pierwiastka objawiają się: biegunkami, częstymi chorobami, trądzikiem, egzemą, wrzodami w jamie ustnej, anoreksją, białymi plamami na paznokciach itp.

Co jeszcze może zrobić chory na boreliozę?

Zadbać o bezpieczny dom

Darin Ingels w swojej książce porównuje organizm do beczki na toksyny, dlatego też, by wykryć przyczyny chorób, w tym boreliozy, konieczne jest zrozumienie działania oraz wpływu niekorzystnych substancji pochodzących

Produkty spożywcze do eliminacji:

- bakłażan
- fasola
- kukurydza
- nabiał
- soja
- wołowina
- cytrusy
- gluten
- kurczak
- pszenica
- wieprzowina
- ziemniaki

*Produkty te najczęściej wywołują alergię pokarmową i nadwrażliwość, co skutkuje m.in. problemami jelitowymi.

[Warto zajrzeć do książki i skorzystać z tabel na str. 102, 105, 113, 118].

Tabela zastępowania produktów

CO PRZESTAĆ STOSOWAĆ	CO ZACZAĆ STOSOWAĆ
Środki do czyszczenia wanny i kafelków zawierające amoniak, wybielacze, sztuczne substancje zapachowe, detergenty lub gazy nośne (w opakowaniach aerozolowych)	Soda oczyszczona rozpuszczona w ciepłej wodzie lub niechlorowany proszek do szorowania
Środki do mycia szyb z amoniakiem i barwnikami	Alkohol izopropylowy lub denaturat
Dezynfektanty z krezolem, fenolem, formaldehydem, amoniakiem lub chlorem	Mydło i ciepła woda
Detergenty do prania ze sztucznymi zapachami, barwnikami, chlorem lub syntetycznymi wybielaczami	Ekologiczne detergenty do prania, bez sztucznych substancji zapachowych i barwników
Odświeżacze powietrza zawierające naftalinę, fenol, krezol, etanol, ksylen lub formaldehyd	Do usuwania zapachów: pudełko z sodą oczyszczoną lub torebka z żelalem krzemionkowym (silica gel), a do aromatyzowania powietrza: naturalne środki zapachowe lub olejki eteryczne w dyfuzorze
Szampony i mydła z substancjami zapachowymi, sztucznymi barwnikami, detergentami, krezolem lub poliwinylopirolidonem (PVP)	Mydło kastylijskie lub inny środek do mycia ciał bądź szampon niezawierający substancji zapachowych i barwników
Pasta do zębów i płyn do płukania ust (zwłaszcza fluoryzowane)	Pasta do zębów bez fluorów oraz bez sztucznych barwników i dodatków smakowych
Dezodorant z antyperspirantem zawierający aluminium	Naturalny dezodorant
Krem z filtrem przeciwsłonecznym zawierający parabeny oraz sztuczne substancje zapachowe	Noś odzież ochronną lub stosuj naturalny krem z filtrem bez parabenów
Pestycydy i herbicydy	Stosuj naturalne pyretryny z chryzantem i nawozy organiczne
Środki przeciwko owadom z DEET	Ziołowe środki przeciwko owadom z olejkami eterycznymi
Wykładziny, dywany, które łapią i gromadzą zarodniki pleśni	Najbardziej wskazana podłoga to ceramika, drewno, kafelki, ewentualnie mały dywanik, łatwy do prania
Odkurzacze z filtrem emitujące ozon, a zwłaszcza zwykłe odkurzacze bez filtrów HEPA	Odkurzacze z filtrem HEPA usuwające kurz, pyłki, zarodniki pleśni, cząstki stałe z powietrza, a także z filtrem węglowym usuwającym substancje chemiczne z atmosfery

(wybrane fragmenty) str. 170-172 i 184 [rozdział „Ukryte substancje toksyczne w twoim otoczeniu”]



Nie powinniśmy bać się lasu i unikać wakacji w górach ze względu na lęk przed ukąszeniem kleszcza. Natura to nasz sprzymierzeniec i warunek zdrowia. Warto jednak dowiedzieć się czego unikać, by zredukować nie tylko ryzyko ukąszenia, ale przede wszystkim rozwoju choroby, a jest to możliwe! Nie powinniśmy jednak rezygnować z aktywnego trybu życia, joggingu w parku, spacerów z psem po lesie czy grzybobrania.

Borelioza? Zadbaj o życiową równowagę

Dzięki własnemu doświadczeniu i pracy z chorymi na boreliozę, Darin Ingels w książce skupił się także na kwestiach dotyczących ogólnego dobrostanu pacjenta. Wiele mówi o tym, jak opisywane objawy oraz złe samopoczucie pacjentów zaburza ich codzienny rytm dnia, a także obniża jakość życia. Dowodzi to tego, że borelioza to choroba nie tylko ciała, ale także i psychiki oraz dotyka nie tylko chorych, ale i ich bliskich, którzy także czują się przytłoczeni.

Aby zauważyć poprawę, oprócz wcześniejszych porad, warto także pamiętać o wdrożeniu regularnej aktywności fizycznej, dbaniu o odpowiednią długość i jakość snu oraz niwelowaniu stresu. Należy także zadbać o równowagę emocjonalną i uzmysłowić sobie, że z chorobą zmagają się już wiele innych osób na świecie, ale są już sposoby, by ją pokonać. Jednym ze środków, które w tym pomogą jest książka Darina Ingelsa „Borelioza. Jak się chronić, jak rozpoznać i jak radzić sobie z objawami?” stanowiąca idealne koło ratunkowe i drogowskaz dla strudzonych.



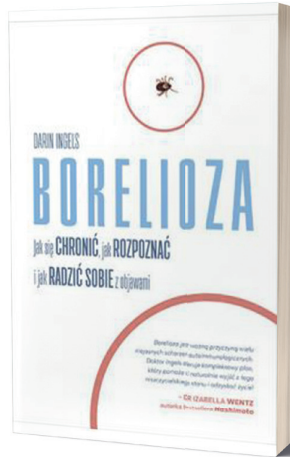
Sonia Młodzianowska

Ukończyła dziennikarstwo i medioznawstwo na Uniwersytecie Warszawskim, od 2010 zdobywa doświadczenie jako redaktorka m.in. serwisów o zdrowiu. Przewodzi wywiady skupione na tym, co sprawia, że czujemy się lepiej i zdrowiej. Należy do Stowarzyszenia Dziennikarzy dla Zdrowia.

z zanieczyszczonego środowiska. Podkreślił, że takiego podejścia nauczył się u dr Billa Rea z Environmental Health Center w Dallas w Teksasie, jednego z pionierów medycyny środowiskowej. Jest on znany z tego, że napisał podręcznik dla lekarzy „Chemical Sensitivity” [tzn. wrażliwość chemiczna] o tym, jak rozpoznawać i redukować obciążenie organizmu toksynami. Ponadto, swoją wiedzę przekazał w trakcie pięćdziesięcioletniej kariery ponad 30 tysiącom pacjentów, a także lekarzom i terapeutom, z którymi współpracował i których uczył. Chorzy na boreliozę powinni zatem korzystać tylko z naturalnych i nietoksycznych preparatów, które zastąpią niebezpieczne i negatywnie wpływające na organizm środki chemiczne. „Spośród ponad 84 tysięcy środków chemicznych stosowanych dziś w Stanach Zjednoczonych, tylko około 200 przebadano pod kątem ich długofalowego bezpieczeństwa, zgodnie z wymogami Agencji Ochrony Środowiska (EPA).” Wszystkie produkty zawierające szkodliwe składniki można nabyć w sklepie i oczywiście mają one stosowne oznaczenia², jak chociażby pomarańczowy kwadrat z czarnym krzyżykiem ostrzegający, iż produkt jest szkodliwy lub drażniący, ale jednak nie zwracamy na to uwagi. Warto więc radykalnie odrzucić wszelkie środki syntetyczne i wybierać wyłącznie produkty z certyfikatami ekologicznymi (ECOCERT, ECO LABEL, NORDIC SWAN, COSMOS, ICEA, itd.).

² Warto zapoznać się z listą oznaczeń, zwanych „Europejskimi Piktogramami Ostrzegawczymi” wg GHS ONZ

Darin Ingels opracował i przedstawił w książce swój plan na boreliozę, oparty na 5 krokach. Zapewnia, że mocny organizm czerpie siłę ze zdrowych jelit, dlatego w książce zawarta jest propozycja konkretnej diety, opartej na żywności ekologicznej. Nie bez znaczenia jest również znajomość chemikaliów i pleśni, które potęgują niepożądane objawy choroby oraz ryzyko zachorowania. W Polsce sezon na kleszcze trwa zwykle od marca do listopada, a więc wykorzystajmy zimę, by zapoznać się z poradami, jak chronić się przed ukąszeniem kleszcza i przed ewentualnymi, negatywnymi skutkami takiego ukąszenia.



Darin Ingels
Borelioza. Jak się chronić,
jak rozpoznać i jak radzić sobie
z objawami

Wydawnictwo Żnak, cena 39,90 zł

Darin Ingels

Ingels jest cenionym liderem medycyny naturalnej z licznymi publikacjami, międzynarodowymi wykładami i 30-letnim doświadczeniem w dziedzinie opieki zdrowotnej. Uzyskał stopień Bachelor of Science w dziedzinie technologii medycznej na Purdue University oraz doktorat z medycyny naturopatycznej na Bastyr University w Seattle w stanie Waszyngton. Ingels jest licencjonowanym lekarzem naturopatycznym w stanie Connecticut i licencjonowanym lekarzem medycyny naturopatycznej w stanie Kalifornia, prowadzi praktyki w obu stanach. Posiada również certyfikat Board Integrated w dziedzinie pediatrii wydany przez American Association of Integrative Medicine i jest członkiem American Academy of Environmental Medicine. Praktyka Ingelsa koncentruje się na medycynie środowiskowej, ze szczególnym uwzględnieniem boreliozy, autyzmu oraz przewlekłej dysfunkcji immunologicznej, w tym alergii, astmy, nawracających lub utrzymujących się zakażeń oraz innych problemów genetycznych lub nabytych. Stosuje dietę, składniki odżywcze, zioła, homeopatię i immunoterapię wraz z konwencjonalnymi terapiami medycznymi, aby pomóc swoim pacjentom osiągnąć lepszy stan zdrowia. Więcej informacji na: www.dariningelsnd.com.



Ponieważ w środowisku giną gatunki zwierząt, które były gospodarzami dla kleszczy, to mogą one poszukiwać innych żywicieli. Naukowcy z Uniwersytetu Syracuse zaobserwowali, że kleszcze szczególnie lubią „zamieszkiwać” oposy, nawet bardziej niż gryzonie: myszy lub wiewiórki. Jednocześnie stwierdzono, iż oposy są niebawale skutecznymi „pożeraczami” larw kleszczy. Badania wykazały, że oposy chodząc po lesie i zaroślach stanowią „dom” dla ponad 5500 kleszczy (tygodniowo na 1 akr), z czego zjadają ponad 95%, a z pozostałe 199 osobników

przeżywa i rozwija się do stadium nimfy. Jak wyjaśnia współautor badań, ekolog Rick Ostfeld, to jest bardzo ważne odkrycie, gdyż już obecnie kleszcze atakują różne gatunki zwierząt hodowlanych oraz reprezentantów dzikiej przyrody, co generuje poważny problem dla człowieka.

Oposy – spośród gospodarzy – stanowią pułapkę ekologiczną dla kleszczy, koncentrując na swoim ciele dużą liczbę larw, a następnie spożywając je, zanim będą w stanie przeobrazić się w nimfy (tabela poniżej).

Gospodarz	liczba larw kleszczy na ciele gospodarza	liczba larw kleszczy, które przetrwały	
	liczba	liczba	procent
mysz	50	24,6	49,30%
wiewiórka	843	145	17,20%
opos	5686	199	3,50%

F. Keesing, J. Brunner, S. Duerr, M. Killilea, K. LoGiudice, K. Schmidt, H. Vuong, and R. S. Ostfeld, „Hosts as ecological traps for the vector of Lyme disease”, 2009, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2825780/#RSPB20091159C35

Naukowcy zauważyli, że oposy przyciągają, a następnie zabijają tygodniowo tysiące kleszczy na akr, co czyni je jednymi z naszych najlepszych sojuszników w powstrzymaniu rozprzestrzeniania się boreliozy.

Algi zamiast mięsa?

Są źródłem białka, błonnika, składników mineralnych, substancji odżywczych i leczniczych, a także wyjątkowego smaku. Należą nie tylko do najmniej przetworzonych produktów naturalnych, ale też do najbezpieczniejszej żywności na naszej planecie. W przeciwieństwie do grzybów i dziko rosnących roślin, które często bywają szkodliwe, nie istnieją trujące gatunki glonów. Czy te morskie warzywa będą stanowić dla nas pożywienie przyszłości – i to już tej najbliższej?

TEKST: Agnieszka Kaniewska, dietetyk

Algi, wodorosty, glony – te różnie nazywane warzywa morskie są jednymi z pierwszych form życia na Ziemi. Od wieków stanowią istotny składnik kuchni Dalekiego Wschodu. W Polsce znane są dzięki makrobiotyce. Dietetycy powoli wprowadzają je do jadłospisów ze względu na wysokie walory odżywcze.

Warzywa morskie dzieli się w zależności od barwy na zielenice, brunatnice i krasnorosty. Ich kolor – zielony, brunatny czy czerwony – zależy od nasłonecznienia i głębokości, na której znajdują się pod wodą.



Kombu (listownica, „kapusta morska”)

Kombu to brunatnica należąca do grupy *Laminaria*. Możemy ją spotkać w kolorach od ciemnobrązowego do czarnego. Odnacza się szerokim, grubym pędem. Kombu suszy się na wietrze w słońcu, a następnie składa się przez 2-3 lata w ciemnym miejscu. Używa się go do

wywarów, gotuje razem ze zbożem, kaszami, roślinami strączkowymi i warzywami korzeniowymi. Zwiększa przyswajalność białka, poprawia strawność, jest bogaty w minerały i błonnik. Jest doskonałym dodatkiem do gotowania roślin strączkowych, bo przeciwdziała wzdęciom i ułatwia ich trawienie, a także potraw ciężkostrawnych (wymoczony przez pół godziny glon należy uprzyć w piekarniku, po czym zemleć). Można go jeść z ugotowanym ryżem, pić w herbacie leczniczej. Po ugotowaniu pozostaje twardy.



Wakame (undaria pierzasta)

Brunatnica podczas gotowania staje się lekko przezroczysta i zyskuje piękny, zielony kolor. Najczęściej jest dodawana do zup, w tym miso – drobno pokrojone wakame można

wrzucić do zupy pod koniec gotowania lub gotować od początku przez 15 minut, po czym wyjąć i zużyć np. do sałatki. Jest bogate w witaminy i sole mineralne. Zawiera, jak wszystkie glony, alginian sodu neutralizujący metale ciężkie w naszym organizmie.

Dulce [wym. dals] *Palmaria palmata*

Rośnie w kępach w zimniejszych strefach wód Atlantyku i Pacyfiku. Zbierany jest w letnich miesiącach, ma czerwono-purpurowy kolor. Jego smak jest łagodny, choć pikantny. Dulce najczęściej praży się aż do wysuszenia, rozgniata albo mieli na proszek i posypuje nim sałatki lub zupy. Dulce jest dobrym zamiennikiem soli, doskonałym dodatkiem do warzyw, zbóż i strączków.

Algi czerwone z grupy krasnorostów to żywność funkcjonalna wyjątkowo bogata w jod, a także mangan aktywizujący układy enzymatyczne. Algi dulce są też bogate w złożone polisacharydy i cukry o długim łańcuchu. Te dietetyczne glikonutrienty wspomagają układ immunologiczny, odzwijają skórę, łagodzą stany zapalne i odtruwają organizm. Algi te zawierają wszystkie minerały potrzebne w diecie, szczególnie jod, żelazo i potas, a ponadto są dobrym źródłem manganu, sodu, wapnia i cynku.



Nori (szkarłatnica, „czerwona sałata morską”)

Dziko rosnące nori to krasnorosty należące do rodziny *Porfiria*. Można je kupić pocięte na drobne kawałki czy paski albo jako proszek do przyprawiania bądź garniowania. Są uprawiane w przybrzeżnych wodach o umiarkowanej temperaturze. Nori po zebraniu myje się, sieka, suszy i prasuje w cienkie arkusze, które służą głównie do zawijania sushi. Charakteryzuje się dużą zawartością witamin oraz składników mineralnych: wapnia, cynku, jodu, żelaza i sodu. Tak jak inne algi zawiera alginian sodu.



Glony jako dodatki do potraw:

- » prażone nori
- » proszek z glonów morskich: do zup, sałatek, ryżu i innych zbóż, makaronu, warzyw

Proszek z nori i dulce jest najłagodniejszy, z kombu – najmocniejszy w smaku, z wakame – najbardziej słony. W celu uzyskania proszku warzywa morskie praży się ok. 10-15 minut do ściemnienia i skruszenia, a następnie rozciera się w suribachi (moździerz) na drobny proszek. Warzywa morskie stanowią nieodłączną część makrobiotycznego pożywienia. Warto włączyć do codziennego jadłospisu niewielką ilość tych pierwotnych roślin – to pokarm gęsty odżywczo, w małej ilości zawiera dużo wartościowych składników. Ważna jest regularność i nieprzekraczanie ilości 5-15 g dziennie.

Tradycyjne cywilizacje już dawno odkryły, jak ważną rolę w pożywieniu odgrywają warzywa morskie i jak bardzo przyczyniają się do sprawności ciała i umysłu. Dieta mieszkańców japońskiej Okinawy znanych ze swej długowieczności zawiera dużo glonów morskich.

Ciekawostka:

Już nawet 20 g alg spożywanych dziennie pokrywa 50% zapotrzebowania człowieka na błonnik. W artykule z 2011 r. zatytułowanym „Bioaktywne wodorosty jako funkcjonalne składniki żywności: to potencjał zmniejszenia zachorowań na choroby przewlekłe”¹ autorzy stwierdzają, że „wodorosty zawierają również niezrównane bogactwo minerałów i pierwiastków śladowych, którym przypisuje się zdolności do zatrzymywania nieorganicznych substancji morskich dzięki specyfice polisacharydów na powierzchni komórek. Frakcja mineralna niektórych wodorostów stanowi do 36% suchej masy! Wiele z tych niezbędnych minerałów gromadzi się w wodorostach na znacznie wyższych poziomach niż w żywności kontynentalnej. Na przykład więcej żelaza zawiera 8 g porcji suchych alg niż w 100 g surowego steku z polędwicy.” [...] Doniesiono też, że peptydy zawarte w glonach biorą udział w różnych funkcjach biologicznych, takich jak działanie przeciwnadciśnieniowe, immunomodulujące, przeciwzakrzepowe, przeciwutleniające, przeciwnowotworowe i przeciwdrobnoustrojowe, oprócz właściwości odżywczych.

¹ Lordan S, Ross RP, Stanton C. „Marine bioactives as functional food ingredients: potential to reduce the incidence of chronic diseases.” *Mar Drugs*. 2011;9(6):1056-100. doi: 10.3390/md9061056. Epub 2011 Jun 14. PMID: 21747748; PMCID: PMC3131561.

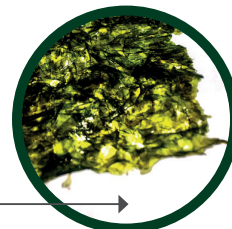
„Prasowanka” – surówka makrobiotyczna

- Kapusta zielona mała 1/4 szt.
- Sól morską 1/4 łyżeczki

Pokrój kapustę w bardzo cienkie paski i wymieszaj z solą. Ugniataj przez chwilę, aż zacznie puszczać sok. Włóż do naczynia, obciążając dla efektu sprasowania – zostaw na 30-60 min. Odlej powstały sok. Można dodać sok z cytryny lub odrobinę octu ryżowego.

Sałatka morską z glonów

Szczyptę glonów (ok. 10 g) namocz przez 5 min. w głębokiej misce z sokiem z połowy cytryny. Dodaj do „prasowanki”.



Tu znajdziemy magnez!

Magnez jest w wodzie morskiej i oceanicznej, glebach, wodach źródłanych i mineralnych. Problemem jest tylko to, że obecnie mamy wiele nienaturalnej, wysoko przetworzonej żywności ubogiej w magnez. Poczynając od gleb wyjąłowanych z magnezu przy uprawach monokulturowych, poprzez zwierzęta żywione sztuczną, ubogą w magnez paszą, po rośliny ubogie w magnez. W zasadzie tylko żywność słonowodna (ryby, ostrygi, glony, algi) pozostaje obecnie pełna magnezu. [...] Wchłanianie magnezu jest regulowane na poziomie jelit i zależy od witaminy D₃, ale też od witaminy B6 i K2. Z kolei przechodzenie magnezu do komórek jest uzależnione od witaminy B1.

Źródło: dr n. med. Mirosław Mastej, Wyluzuj! Magnez na stres, „Hipoalergiczni” nr 6 (9) maj 2016.

Dlaczego warto je jeść?

- algi zawierają kwasy z grupy omega-3 (EPA i DHA) w formie gotowej do przyswojenia (omega-3 z siemienia lnianego, orzecha włoskiego czy nasion chia, organizm musi sam przekształcić w taka formę jaka jest już gotowa w glonach);
- są najbogatszym wśród roślin źródłem białka oraz zawierają komplet aminokwasów egzogennych, czyli tych, które powinniśmy dostarczyć z dietą, bo organizm ich nie wytwarza;
- zawierają bardzo dużo jodu – normalizują pracę tarczycy;
- dzięki zawartości żelaza są pomocne w anemii;
- błonnik w nich zawarty tworzy śluzową osłonkę na ścianach jelit, co ogranicza wchłanianie tłuszczów i cukrów, pomaga w ten sposób normalizować poziom glukozy we krwi i obniżyć poziom cholesterolu;
- posiadają działanie antyoksydacyjne dzięki zawartości wit. A, E, C, karotenoidów i flawonoidów;
- sprawiają, że chudniemy, a to dzięki procesom metabolicznym, które są aktywowane przez fukoksantynę;
- pozwalają szybko budować mięśnie i regenerować się po treningu – zalecane dla osób aktywnych.

Spaghetti z glonów

Na surowo: namocz glony przez 30 min. w osolonej wodzie. Osusz, dodaj do potrawy.

Gotowane: gotuj z innymi zielonymi warzywami lub na parze przez 20-30 min.

Smażone: sparz gorącą wodą, następnie usmaż jak kawałki kalmarów w cieście. Podaj z cytryną.





ALGAMAR Algi suszone wakame (50g)
- BIO, cena 31,99 zł



ALGAMAR Algi suszone kombu (50g)
- BIO, cena 24,99 zł



ALGAMAR Algi suszone mix sałatkowy (100g) - BIO, cena 63,99 zł



CLEARSPRING Chipsy z alg morskich naturalne Seaveg bezglutenowe (5g)
- BIO, cena 6,49 zł

Powyższe algi i inne produkty makrobiotyczne znajdziesz na: organic24.pl oraz w sieci Organic Farma Zdrowia

„Pokarm ma cię dać siłę, a nie odbierać”

Autorem tych słów był Georg Oshawa, japoński filozof, który w latach 30. XX wieku był pierwszym propagatorem zasad „wielkiego życia”, czyli makrobiotyki (*makros* po grecku znaczy „długi”, „wielki”, *bios* zaś oznacza „życie”). W swojej pracy „Dialektyczne zastosowanie zasad odżywiania w rozwiązywaniu problemu pokoju na świecie” wyrażał swój brak zgody na zaburzenie równowagi ekologicznej w przy-

rodzie i podkreślił, jak ważne jest holistyczne traktowanie człowieka razem ze środowiskiem.

Dzisiaj makrobiotyka oznacza naturalny sposób życia oraz proste, naturalne odżywianie, zapewniające optymalne zdrowie i długowieczność. Nie trzeba liczyć kalorii, odważać składników i mierzyć zawartości witamin czy mikroelementów. Wytyczne opierają się na zasadach zrównowagi i umiarkowania, harmonii i różnorodności, co odpowiada sposobowi wytwarzania produktu ekologicznego.

Oprócz dobrej jakości nieskażonych chemicznie ziaren i zbóż oraz rozmaitych warzyw, makrobiotyka zaleca:

1. Zupy – 1 do 2 porcji w ciągu dnia, ugotowane ze świeżych składników: ze słodkich warzyw, nasion strączkowych, zbożowe, z dodatkiem glonu wakame, łagodnie doprawione pastą miso albo sosem sojowym.
2. Nasiona roślin strączkowych – w postaci gotowanej (soczewica, ciecierzycy, fasola azuki i czarna) i fermentowanej (natto, tofu, tempeh).
3. Algi morskie – stanowią tradycyjny element diety wielu ludzi na całym świecie. Są cennym dodatkiem do posiłków bogatym w sole mineralne i białko.

Ważne, aby wszystkie algi, które spożywamy, były oznaczone listkiem BIO, gdyż wodorosty zbierane w regionach skażonych pierwiastkami promieniotwórczymi, zamiast pomóc, mogą nam mocno zaszkodzić. Tak więc dla zagwarantowania sobie prawdziwej żywności funkcjonalnej, wybierajmy warianty z certyfikowanych źródeł organicznych.



Agnieszka Kaniewska

Doradca dietetyczny, ekspert ds. zdrowego odżywiania Organic Farma Zdrowia. Absolwentka Akademii Medycznej w Poznaniu oraz SGGW w Warszawie. Należy do Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej oraz Stowarzyszenia Forum Rolnictwa Ekologicznego im. Mieczysława Górniego działającego przy SGGW w Warszawie.

Fragment listy produktów zalecanych w intensywnym programie zdrowotnym „Roślinny paradoks”

- Algi
- Oleje, m.in. z alg, orzechów włoskich, kokosowy, oliwa z oliwek
- Orzechy, nasiona i pestki (1/2 szklanki dziennie)
- Oliwki
- Ocet
- Zioła i przyprawy
- Mąka z migdałów, kasztanów, słodkich ziemniaków, cibory, maranty trzcinowatej

*Pełna lista zalecanych produktów spożywczych dostępna w książce dr Stevena R. Gundry'ego „Roślinne kłamstwo”, wyd. Vivante, dostępna na Empik.com.