

JAK ŻYWNOŚĆ PRZETWORZONA PRZYCZYNIĄ SIĘ DO EPIDEMII  
CHORÓB PRZEWLEKŁYCH I CO RODZICE (ORAZ LEKARZE)  
MOGĄ Z TYM ZROBIĆ

MICHELLE PERRO, VINCANNE ADAMS

# DLACZEGO NASZE DZIECI CHORUJĄ?



G A L A K T Y K A



MICHELLE PERRO, VINCANNE ADAMS

# DLACZEGO NASZE DZIECI CHORUJĄ?

Przekład: Magdalena Golachowska

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:  
*What's making our children sick?*  
Michelle Perro, Vincanne Adams

Copyright © 2017 by Michelle Perro and Vincanne Adams  
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie opublikowano na podstawie umowy  
z Chelsea Green Publishing Co, White River Junction, VT, USA,  
[www.chelseagreen.com](http://www.chelseagreen.com)

Wydanie polskie © 2018 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37  
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-7579-668-1

Redakcja: *Beata Otocka*  
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*  
Korekta: *Aleksandra Marczuk, Małgorzata Gołąb*  
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Projekt okładki: *Artur Nowakowski*

Skład: *Garamond*

Druk i oprawa: *Drukarnia im. A. Półtawskiego*

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje dotyczące opieki zdrowotnej. Powinna być traktowana jako uzupełnienie, a nie zastępstwo konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program zdrowotny na własną rękę. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej książce były dokładne i aktualne w dniu publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek medyczne konsekwencje stosowania metod zasugerowanych w tej książce.

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

# Spis treści

	Wprowadzenie	9
1	Składniki katastrofy: toksyczna żywność, chore dzieci i granice medycyny	19
2	Sam plaster to za mało	31
3	Medycyna uwzględniająca żywienie kontra świat naszpikowany farmaceutykami	43
4	Druga cicha wiosna (lub wypaczenie dobrych intencji)	57
5	Rodziny obiad z toksycznych produktów – i wszyscy chorzy	75
6	Mikrobiom, symbioza i dysbioza	85
7	Medycyna niekonwencjonalna w leczeniu zaburzeń jelitowych	105
8	Nieszczelne jelito: klucz do zrozumienia, jak pestycydy wpływają na zdrowie	113
9	Skażenie jako sposób życia	127
10	Przemysłowa produkcja żywności	137
11	Debata na temat żywności genetycznie modyfikowanej: kontrowersje, prawo i prawda	159
12	Jak sobie poradzić z jelitem pełnym glifosatu?	179
13	Czy odstawienie żywności GM może poprawić zdrowie psychiczne?	203
14	Czy poprawa stanu jelit może złagodzić objawy autyzmu?	217

## DLACZEGO NASZE DZIECI CHORUJĄ

15	Czy stan jelit ma wpływ na inne zaburzenia poznawcze?	227
16	Choroby współistniejące u dzieci	233
17	Ekomedycyna – synteza medycyny opartej na faktach i zdrowego ekosystemu	243
18	Waleczne matki – czas działać	257
	Podziękowania	265
	Źródła	267
	Przypisy	269
	Indeks	301
	O autorkach	315

### Zastrzeżenie

Informacje zawarte w tej książce służą wyłącznie poszerzeniu wiedzy z zakresu przedstawionej tematyki. Celem książki nie jest diagnozowanie ani leczenie chorób i nie powinno się jej do tego stosować. By uzyskać diagnozę i podjąć leczenie, należy się skonsultować z odpowiednim lekarzem. Wydawca ani autorki nie ponoszą odpowiedzialności za problemy zdrowotne wymagające interwencji lekarza ani za żadne szkody czy skutki uboczne związane z podejmowaniem jakichkolwiek działań terapeutycznych, do których inspiracją stały się informacje zawarte na kartach tej książki. Przytoczone adresy stron internetowych i innych źródeł służą wyłącznie celom informacyjnym i nie oznaczają to, że autorki i wydawca zgadzają się ze wszystkimi prezentowanymi tam poglądami. Czytelnik powinien mieć świadomość, że wymienione w tej książce adresy stron internetowych mogą ulec zmianie.

## ROZDZIAŁ PIĄTY

# Rodzinny obiad z toksycznych produktów – i wszyscy chorzy

*Nasze dzieci rodzą się już skażone.*

SHARYLE PATTON

SZEFOWA COMMONWEAL BIOMONITORING RESOURCES CENTER<sup>1</sup>

Marilyn to ambitna prawniczka, która ma własną kancelarię i jest żoną odnoszącego sukcesy biznesmena. Oboje prowadzą szczęśliwy, typowy dla wyższej klasy średniej tryb życia, od czasu do czasu borykając się z problemem zachowania równowagi między obowiązkami w pracy a życiem rodzinnym. Ale nie zawsze tak było. Marilyn opowiedziała nam o czasach, gdy „niemal każdy w jej rodzinie był chory”.

Ich córka Carrie miała 18 miesięcy, kiedy Marilyn po raz pierwszy zjawiała się u dr Perro z powodu nawracających chronicznych problemów górnych dróg oddechowych dziecka. W tamtych czasach żadne z dwójki jej dzieci nie było w pełni zdrowe, podobnie jak ona sama. Marilyn niezwykle barwnie to opisała. Carrie cierpiała z powodu ciągłego bólu zatok, miała nieustannie zatkany nos i cienie pod oczami. Z zapadniętymi policzkami wyglądała na chorą. Nie była szczęśliwym bobasem i wciąż płakała. Gołym okiem było widać, że coś jej dolega.

Na pytanie, kiedy pojawiły się pierwsze objawy, Marilyn powiedziała, że już w wieku pięciu tygodni u Carrie pojawiły się liczne problemy jelitowe. Jej kupki były zielonkawe i pełne śluzu. Marilyn wyciągała z jej pieluchy piętnastocentymetrowe pasma śluzu, co raczej nie wróżyło nic dobrego. Dziecko stale miało też infekcje ucha i z trudem oddychało przez wiecznie zatkany nos, próbowało więc oddychać przez otwarte usta, przez co bez przerwy pokasływało. W efekcie nie mogło spać i zdarzało się, że całą noc płakało.

Pierwsza pediatra Carrie, po przepisaniu jej serii antybiotyków, zdiagnozowała alergię na białka mleka krowiego. Poradziła, aby Marilyn zmodyfikowała także swój jadłospis, bo wciąż karmiła córkę wyłącznie piersią. Marilyn mówiła, że naprawdę bardzo skrupulatnie dbała o to, co jadła: żadnego mleka, czekolady ani masła. Czytała uważnie skład na opakowaniach, aby mieć pewność, że nie zje niczego, co zawiera choćby śladowe ilości białek mleka. Carrie nie dostawała więc ani grama tych białek. Jej stan zaczynał się poprawiać, a kupki wyglądały nieco lepiej, chociaż nadal miała zatkane zatoki.

Marilyn dość szybko zauważyła, że problemy u córki pojawiają się w zależności od tego, co ona sama zje. „Będę je nazywać reakcjami, ponieważ technicznie rzecz biorąc, nie były to typowe alergię”, powiedziała. Nietrudno pilnować diety w domu, ale gdy podróżowali całą rodziną i stołowali się w restauracjach, jadła wiele nowych potraw. Dostrzegła, że wkrótce po takich odstępstwach Carrie zaczynała chorować. „Objawy występowały, gdy jadłam soję, orzechy, banany, olej rzepakowy lub tego typu produkty, i pojawiały się najczęściej około czwartej lub piątej nad ranem kolejnego dnia”. Dwa razy się zdarzyło, że podczas wyjazdów musiała zawieźć Carrie na ostry dyżur po tym, jak mała płakała przez całą noc. „Przez niemal dziewięć nocy z rzędu nie zmrużyliśmy oka. Widać było, że dziecko cierpi, a razem z nią cierpieliśmy wszyscy”.

Marilyn usłyszała o dr Perro od swojego lekarza praktykującego medycynę integracyjną, z którym spotykała się, by rozwiązać własne problemy zdrowotne. Na początek dr Perro zaleciła Marilyn, aby przestawiła się wyłącznie na produkty organiczne. Było to dla niej nie lada wyzwaniem. Jej mąż był przekonany, że tego typu żywność jest zbyt droga, i nie wierzył, że taka zmiana może przynieść jakieś korzyści. Ale Marilyn nalegała. „Musimy spróbować, choćby przez kilka tygodni”. Tak też zrobili. Już po pierwszym tygodniu zaczęli dostrzegać korzystne zmiany. „Córka nie miała już zupełnie zatkanych zatok, tylko lekki katarek, a jej policzki przestały być obrzmiałe”, wspominała. Oczywiście Carrie błyszczały, zaczęła wyraźniej mówić, infekcje ucha zniknęły. Marilyn zauważyła, że przez liczne infekcje ucha i zatkane zatoki córka gorzej słyszała, a gdy zatoki się oczyściły, zaczęła robić ogromne postępy w mówieniu. „Przecierałam



oczy ze zdumienia, że tak szybko to poszło”. Nastąpiły korzystne zmiany. Dziewczynka lepiej spała, mniej płakała. Wciąż zdarzało jej się budzić z płaczem około piątej nad ranem, ale zamiast wściekle wrzeszczeć, jakby ją torturowano, tylko cicho popłakiwała. Nadal jeszcze coś ją męczyło, ale czuła się znacznie lepiej.

Marilyn pokazała nam zdjęcia córki w wieku dwóch i trzech lat; różnica między okresem sprzed wprowadzenia zmian w jadłospisie a po nich była uderzająca. Na zdjęciu „po” oczy Carrie jaśniały, z twarzy zeszły obrzęki. Cera, wcześniej ziemista, nabrała teraz zdrowego różowego koloru. Według Marilyn wszystkie zmiany nastąpiły w chwili przestawienia się na żywność organiczną. Nie umiała tego do końca wytłumaczyć, ale miała co do tego absolutną pewność. Nawet próbowała przetestować swoją teorię. Po kilku miesiącach pozwoliła córce zjeść coś zwykłego, nieekologicznego, i problemy z zatokami wróciły niemal natychmiast.

Podobnie jak wiele innych dzieci leczonych przez dr Perro, Carrie okazała się kolejnym dzieckiem, które było żywym dowodem na to, że jedzenie żywności organicznej ma sens. Pierwszy krok, czyli eliminacja pokarmów, na które dziewczynka wykazywała nadwrażliwość, trochę pomógł, ale nie wystarczył. Dopiero odstawienie zwykłej żywności spowodowało zniknięcie wszystkich objawów. Obserwacja kliniczna wydaje się wyraźnie wskazywać, że to nieekologiczna żywność miała wpływ na pojawianie się tych objawów, a także rozwinięcie się nadwrażliwości pokarmowej. To jedzenie mogło być główną przyczyną choroby.

Mniej więcej w tym samym czasie Marilyn przyprowadziła do dr Perro swojego syna, Jasona, o pięć lat starszego od Carrie, który zmagał się z odwrotnym problemem. O ile córka chętnie jadła wszystko, ale cierpiała z powodu nadwrażliwości na niektóre pokarmy, o tyle syn w ogóle nie chciał jeść. Problemy zaczęły się już we wczesnym dzieciństwie. Marilyn miała trudności z przystawianiem go do piersi. Wspominała, że sama po porodzie czuła się bardzo chora, zmęczona i zniechęcona. „Wszystkie mamy po porodzie są zmęczone”, tłumaczyła sobie, „ale ja cały czas widziałam wszystko w czarnych barwach. Nawet bałam się prowadzić auto. Szybko się męczyłam”. Jednym z symptomów, które pojawiły się u Marilyn po urodzeniu syna, było pieczenie oczu. Początkowo myślała, że to

efekt nieprzespanych nocy, gdy zajmowała się chorowitym dzieckiem, które w ogóle nie chciało jeść, nie chciało ssać mleka. Spotykała się z konsultantkami laktacyjnymi, ale to też nie pomagało. Przez cały czas zmagala się ze skrajnym zmęczeniem i podrażnionymi oczami. Potem pojawiły się bóle w stawach. Zaczęła myśleć, że dopadł ją reumatyzm.

W końcu Marilyn udała się do reumatologa, który kazał jej wyeliminować z jadłospisu gluten, cukier i nabiał. „Dosłownie wybuchnęłam płaczem. Nie potrafiłam wyobrazić sobie bez nich życia!” Ale udało się. Odstawiła te produkty na tydzień. Niestety w restauracji na widok chleba pomyślała: „Przecież mały kawałeczek mi nie zaszkodzi”. Ugryzła dwa kęsy i natychmiast poczuła silny ból, który niemal całkowicie pozbawił ją sił. Wszystkie symptomy wróciły z podwójną mocą: nieznosna mgła mózgową, ból w stawach i pieczenie oczu. Gdy przestrzegala diety, objawy były do wytrzymania. Po wielu konsultacjach z lekarzem zdiagnozowano u niej zespół Sjögrena, chorobę autoimmunologiczną, czyli ten rodzaj schorzenia, w którym układ odpornościowy atakuje własne tkanki, w tym wypadku komórki gruczołów wydzielania zewnętrznego, produkujące nawilżające płyny, powodując suchość oczu i ust oraz ogromne zmęczenie.

Zespół (syndrom) Sjögrena pojawia się głównie u kobiet po czterdziestym roku życia lub starszych. Nie jest dziedziczny, choć niektórzy próbują znaleźć pewne predyspozycje genetyczne, i może się wiązać z chorobami reumatycznymi. Marilyn opisywała, że czasem miała tak spierzchnięte usta, że nie mogła przespać nocy bez wypicia dużej szklanki wody. Medycyna konwencjonalna nie dysponuje lekarstwem na tę chorobę, potrafi tylko łagodzić jej objawy, na przykład poprzez stosowanie nawilżających kropli do oczu, leków zwiększających produkcję śliny oraz metotreksatu służącego do wyciszenia reakcji immunologicznej. U niektórych pacjentów sprawdza się podawanie leków na malarię. Marilyn nie chciała brać żadnego z nich. U niej korzyści przyniosło już odstawienie glutenu, więc nie musiała sięgać po silne leki<sup>2</sup>.

Marilyn doszła do wniosku, że problemy syna z jedzeniem mogą mieć coś wspólnego z jej stanem zdrowia. Jason od urodzenia był wyjątkowym niejadkiem. Dopiero porównanie z córką przekonało ją, że nie jest w peł-

ni zdrowy. Carrie miała większą masę urodzeniową i duży apetyt, mimo że sama cierpiała na różne problemy zdrowotne. Jason był bardzo mały po przyjściu na świat i wydawało się, że nigdy nie miał apetytu. Z każdym miesiącem życia sytuacja stawała się coraz trudniejsza, zwłaszcza gdy próbowali wprowadzać do jego jadłospisu nowe pokarmy. „W wieku pięciu lat wciąż miał poważne kłopoty z jedzeniem. Właściwie w ogóle nie chciał jeść. Trudno mi o tym mówić”, mówiła ze łzami w oczach. „Wyglądało to tak, jakby jedzenie go przerażało. Lubił tylko jogurt”. Marilyn przypomniała sobie, że gdy Jason miał około roku, obrała mu jabłko ze skórki, pokroiła w kawałki i dała do zjedzenia. Oczy dziecka aż rozbłyły ze szczęścia; jakby nie mógł się doczekać, by je schrupać. Ale gdy tylko chłopiec dotknął kawałka owocu i zdał sobie sprawę, że jest wilgotny, odrzucił go i nie chciał jeść. Dławił się i wymiotował; tak było niemal ze wszystkimi produktami.

Marilyn w pewnym momencie chciała się poddać. Oczywiście cała ta sytuacja spowodowała u dziecka niedożywienie, ale wywoływała też problemy natury emocjonalnej. Marilyn nazywała syna „nerwuskiem”. Bywał niezwykle kapryśny i co chwila miewał napady złości. Wydawało się jej, że to wszystko z niedożywienia. Pewnie był taki nieznośny, bo przez cały czas odczuwał głód. Jego pediatra powtarzał, że chłopiec jest po prostu kapryśnym niejadkiem i rodzice powinni być wobec niego bardziej surowi. Marilyn pomyślała, że lekarz zupełnie nie wie, o czym mówi. Według niej to była poważna choroba, a nie zwykłe kapryśnienie przy jedzeniu.

Doktor Perro z kolei wytłumaczyła jej przyczyny problemów z odżywianiem z podziwu godną wnikliwością. Znała historię rodzinną, bo pracowała wcześniej z Carrie. Zaordynowała Jasonowi kilka leków homeopatycznych, które nieco go uspokoiły. Z matką dyskutowała nad możliwościami lepszego odżywienia chłopca za pomocą produktów, które lubił. W grę wchodził jogurt i... w zasadzie nic więcej. Ustaliły więc, że do jogurtu trzeba będzie dodawać inne składniki odżywcze, suplementy witaminowe i – co najważniejsze – probiotyki (żywe bakterie i drożdże, które przynoszą organizmowi liczne korzyści zdrowotne, między innymi wspomagają pracę jelit). Marilyn podchodziła do tych zaleceń sceptycz-

nie i dr Perro musiała ją do nich długo przekonywać. Nie sądziła też, że chłopiec zaakceptuje taką sytuację. Mimo to postanowiła spróbować.

Po wprowadzeniu zmian w jadłospisie zdrowie Jasona zmieniło się radykalnie. Zaczął rosnąć. Mówił, na co ma ochotę, i czasem nawet próbował nowych rzeczy. Jego napady wściekłości zniknęły. Marilyn pokazała nam też jego zdjęcia sprzed zmiany i późniejsze. Na zdjęciach „sprzed” wyglądał na chorego i niedożywionego. Za to zdjęcia późniejsze przedstawiały normalne dziecko z lśniącymi włosami i szerokim uśmiechem na buzi. Wciąż miał chude ramiona, ale teraz wyglądał po prostu na szczupłe dziecko – a nie niedożywione. Zdrowie i samopoczucie Marilyn także znacznie się poprawiły po tym, gdy całej rodzinie zmodyfikowała jadłospis. Przez sześć kolejnych miesięcy przyjmowała leki homeopatyczne i stosowała dietę bezglutenową, a objawy zespołu Sjögrena praktycznie zniknęły. Co więcej, gdy po pięciu miesiącach zrobiła badanie krwi, okazało się, że przeciwciała, których poziom przez długie lata utrzymywał się na wysokim poziomie, po raz pierwszy były w normie.

Problem Marilyn i dwójki jej dzieci polegał na tym, że ich organizmy źle reagowały na jedzenie i nie przyswajały produktów w normalny sposób. Jej piętą achillesową była nadwrażliwość na gluten, która mogła się przyczynić do powstania zespołu Sjögrena. Z kolei gdy chodzi o Jasona, właściwie nie wiadomo, co wywołało u niego niechęć do jedzenia, ale przypuszczalnie układ trawienny chłopca był bardzo słabo rozwinięty. U córki problem leżał w nadwrażliwości na wszystkie rodzaje pokarmów, choć zaczęło się od nabiału. Eliminacja nabiału i przestawienie jej na produkty organiczne wystarczyło, by ją wyleczyć. U wszystkich zmiana jadłospisu – choć u każdego nieco inna – przyniosła olbrzymie korzyści zdrowotne.

Marilyn zauważyła, że najbardziej istotnym elementem leczenia wszystkich chorób trapiących jej rodzinę było jedzenie. Wystarczyło ustalić, jakiego rodzaju produkty organizm będzie dobrze tolerował. Wymagało to jednak niełatwej gimnastyki. Należało wyeliminować produkty niekorzystne i znaleźć bezpieczne, które nie będą obciążały rozregulowanego już układu odpornościowego, innymi słowy – takie, dzięki którym jelita wyleczą się i będą sprawnie funkcjonować. Wraz z poprawą organizm

coraz lepiej radził sobie z nadwrażliwością na niektóre pokarmy. Jedzenie organiczne wszystkim służyło. Po pewnym czasie mogli jeść nawet te produkty, na które wcześniej organizm ostro reagował. Marilyn poczuła, że przestawienie się na jedzenie ekologiczne i wyeliminowanie żywności genetycznie modyfikowanej stały się dla całej rodziny krokiem milowym. Wreszcie układ trawienny każdego był w stanie poradzić sobie z przyswajaniem pokarmu i wydalaniem toksyn.

Jednak twierdzenie, że proces leczenia polegał tylko na jedzeniu żywności organicznej, byłoby dużym uproszczeniem. W spektakularnym wyleczeniu miało udział wiele innych czynników. Problemy ze zdrowiem Marilyn mogły wynikać ze zmiany ekspresji niektórych genów, co z kolei mogło zostać przekazane jej dzieciom na zasadzie dziedziczenia epigenetycznego\*. Na przykład jeśli Marilyn w czasie obu ciąży była narażona na kontakt z toksycznymi plastikami, metalami ciężkimi czy pestycydami znajdującymi się w żywności, mogło to wpłynąć na włączenie lub wyłączenie niektórych jej genów. Dzieci mogły odziedziczyć te zmiany, co wywołało u nich widoczne objawy chorobowe.

Niektóre problemy Marilyn mógł także nasilać stres emocjonalny związany z pierwszym porodem czy trudną opieką nad chorym dzieckiem, które odmawiało jedzenia. W odpowiedzi na stres zmienia się poziom kortyzolu, co także może wywołać przewlekły stan zapalny. Chociaż choroba dotknęła całą rodzinę, wszyscy wyleczyli się głównie dzięki mi i a n o m j a d ł o s p i s u. Tylko tyle i aż tyle. Leczenie dzieci wymagało od Marilyn ogromnej zmiany poglądów na żywienie i zdrowie. W końcu zrozumiała, że problemy o złożonej patogenezie dają się sprowadzić do prostych i łatwych do wprowadzenia rozwiązań. Na początku Marilyn była nastawiona sceptycznie do zaleceń dr Perro, chociaż widziała u wszystkich pierwsze korzystne efekty wynikające ze zmiany sposobu odżywiania. Nie mogła uwierzyć, że takie proste rozwiązania potrafią pomóc i w ogóle się sprawdzą w przypadku jej dzieci. Pomimo to spróbowała. Udało się.

---

\* Epigenetyka – poddziedzina genetyki zajmująca się badaniem zmian ekspresji genów wywołanych przez czynniki środowiskowe (stres, żywność, toksyny). Zmiany w ekspresji genów mogą być dziedziczne (przyp. tłum.).

Z punktu widzenia lekarza podejście do tego typu zaburzeń wymaga rzetelnej analizy. Trzeba prześledzić wiele zależności przyczynowo-skutkowych i sprawnie się między nimi poruszać. Chociaż w każdym z tych przypadków obserwuje się zaburzenia o dużym stopniu złożoności, samo leczenie może okazać się proste – wystarczy zacząć od zmiany sposobu odżywiania. Oczywiście każdy organizm reaguje inaczej i u każdego objawy wywołane ekspozycją na toksyny z niezdrowej żywności będą odmienne, ponieważ oprócz żywności wpływ na kondycję mają także inne czynniki, np.: genetyka, epigenetyka, wiek, rodzaj i ilość toksyn. Duże znaczenie może mieć również nadużywanie antybiotyków przy okazji różnych procedur medycznych, a nawet status socjoekonomiczny rodziny, i to nie tylko z uwagi na to, że dostęp do zdrowej żywności ma podłoże klasowe. Dzieci z bogatych rodzin też przecież jedzą przetworzoną żywność i są narażone na różne chemikalia obecne w ich środowisku. Nie zmienia to faktu, że dzieci z rodzin o niższych dochodach znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka; rzadziej mogą sobie pozwolić na kupowanie zdrowej żywności, stąd częściej mają kontakt z całą gamą toksyn obecną w niezdrowym jedzeniu.

Co ciekawe, żywność genetycznie modyfikowana jest szeroko rozpowszechniona i modna w Stanach Zjednoczonych, i to niezależnie od statusu społecznego czy miejsca zamieszkania. Można ją wręcz uznać za swego rodzaju element integrujący dość zróżnicowane przecież społeczeństwo. Żywność GM jedzą zarówno zamożni, jak i klasa średnia, rodziny o niskim dochodzie czy w ogóle bez dochodów. Niestety, nie da się powiedzieć tego samego o żywności organicznej, która z powodu swojej ceny dostępna jest praktycznie tylko dla zamożnych i średnio zamożnych. Ale nawet u rodzin z różnych klas można zaobserwować, że zdolność do radzenia sobie z toksynami pochodzącymi z pożywienia to sprawa indywidualna.

Podobnie jak wykazujemy różne umiejętności w wielu dziedzinach, na przykład w sporcie czy matematyce, tak odmiennie reagujemy też na toksyny. Nie jesteśmy identyczni, nie wystawiamy się na kontakt z tymi samymi toksynami, dlatego nie reagujemy na nie w ten sam sposób. Matki często opowiadają, że dwoje ich dzieci je dokładnie to samo i jedno

jest zupełnie zdrowe, a drugie ma mnóstwo problemów: cierpi na alergię, nadwrażliwość czy ma trudności z jedzeniem. Rodzina Marilyn jest tego dobrym przykładem; zarówno ona, jak i dwójka jej dzieci – każde z osobna – miało odmienne problemy.

Krótko mówiąc – nie każdy zachoruje z powodu jedzenia niezdrowych produktów. Nie oznacza to bynajmniej, że powinniśmy uznać takie pokarmy za bezpieczne i zdrowe. Dziecko, które niezdrowo się odżywia, a mimo to nie choruje, wcale nie musi być w pełni zdrowe. Zmiany chorobowe mogą już bowiem zachodzić w jelitach i innych organach (zwłaszcza wątrobie), nie dając jeszcze żadnych widocznych objawów. Jednak gdy osiągną poziom krytyczny, choroba może się ujawnić w pełni.

Obecnie rośnie liczba dzieci, które mają problemy z wątrobą<sup>3</sup>. Opowiemy o tym dokładnie w rozdziale dwunastym. Zmiany często są niewykrywalne przez długie lata, podobnie jak u dorosłych, którzy nadużywają alkoholu. Ale u dzieci, które od wczesnego dzieciństwa miały do czynienia z jakimiś czynnikami zaburzającymi (na przykład z antybiotykami, chemikaliami czy pestycydami), choroba może się ujawnić o wiele szybciej.

Żywność jest dzisiaj źródłem toksyn. Jeśli zależy nam na zdrowiu naszych dzieci, musimy podejść do opieki medycznej bardziej systemowo, umieścić ją w kontekście szeroko pojętego ekosystemu. Zdrowie jelit ma ogromny wpływ na zdrowie całego organizmu i w znacznej mierze zależy od tego, co jemy (a także od innych czynników: porodu, genów czy środowiska). Jeśli nasza żywność jest mało odżywcza albo, co gorsza, skażona toksycznymi związkami, z którymi jelita nie mogą sobie poradzić – zaczynamy chorować.

Myśląc przyszłościowo naukowcy i lekarze mają kilka teorii na ten temat. Historia Marilyn stanie się bardziej zrozumiała, gdy przyjrzymy się dokładniej funkcjonowaniu mikrobiomu, roli dysbiozy i nieszczelności jelit. Opowiemy o tym w kolejnym rozdziale.

## Dietoterapia jako uzupełnienie leczenia farmakologicznego

Jonathan Latham, dyrektor Bioscience Resource Project, zauważa, że podobnie jak żywność, tak samo modyfikuje się nasze przekonanie, że dieta nie ma wpływu na zdrowie<sup>2</sup>. Brzmi paradoksalnie, lecz niestety to prawda. Kiedy chorujemy, lekarze wykonają nam całą serię badań diagnostycznych, których celem jest nie tyle znalezienie przyczyny choroby, ile zaburzenia, które można naprawić dzięki podaży konkretnych leków. Bierze się pod uwagę objawy, próbuje wykryć jakiś gen, jakiś szlak metaboliczny czy patogen, który je wywołał, ale w ogóle nie przyjmuje się do wiadomości, że w ich powstawaniu mogą mieć swój udział produkty spożywcze. (Oczywiście szukając przyczyn choroby w jadłospisie, także należy wykonać serię badań diagnostycznych). Wiele historii sfrustrowanych pacjentów, o których mowa w tej książce, świadczy o powszechnej niechęci większości lekarzy do przyznania, że jedzenie może być przyczyną tych zaburzeń. Aby poprawić jakość życia swoich pacjentów lub przynajmniej sprawić, by poczuli się lepiej, większość lekarzy odruchowo sięga najpierw po środki farmaceutyczne, ponieważ tak ich przeszkolono i ponieważ leki te często działają szybko i efektywnie, choć niestety na krótką metę. (O znajdowaniu właściwego leku na dane objawy pisałyśmy w rozdziale drugim). Szukanie rozwiązań poza utartymi szlakami farmakologicznymi jest trudne, choćby dlatego, że do wyboru mamy tak wiele różnych gotowych do użycia leków na wszelkie możliwe objawy, a i sami pacjenci oczekują od lekarza szybkich rozwiązań i cudownej pigułki nawet – a czasami szczególnie – w przypadku chorób przewlekłych.

Oczywiście nie możemy całkowicie odrzucić farmaceutyków. W praktyce wielu lekarzy stosujących dietoterapię również opiera się na zdobyczach wiedzy i technologii farmaceutycznych. Wiele terapii integracyjnych także wykorzystuje produkty wytwarzane przemysłowo, w tym suplementy, witaminy, leki i inne substancje, nawet jeśli kwestionuje ich „naturalność”. Możemy być pewni, że niektóre badania nad mikrobiomem także staną się siłą napędową do wynalezienia farmaceutyków służących choćby do naprawy stanu jelit, przywracania równowagi w składzie mikrobiomu czy zmniejszenia reakcji odpornościowej orga-



nizmu na problematyczne pokarmy (widać to już w pojawianiu się nowych leków dla osób z nadwrażliwościami pokarmowymi). Rzeczywiście, niektóre duże koncerny farmaceutyczne już dziś wytwarzają tzw. zielone leki\*, powszechnie stosowane w medycynie integracyjnej, a zatem granica między rozwiązaniem farmaceutycznym a żywieniowym jest dość płynna. W tych sprawach nadmierny radykalizm nie popłaca, ponieważ większość terapii i tak wymaga stosowania obu rodzajów środków. Na pewno jednak błędem jest zakładanie, że same leki, bez zmian w jadłospisie, sprawdzą się w potwierdzeniu diagnozy i leczeniu. Powinniśmy też pamiętać, że firmy farmaceutyczne, szukając rozwiązań na nasze problemy zdrowotne, skupią się raczej na wytwarzaniu nowych leków i stosowaniu zaawansowanych technologii niż na oczyszczaniu z toksyn naszej żywności.

Aby ująć w standardach opieki klinicznej ścisły związek między odżywianiem a zdrowiem, lekarze będą musieli wyjść poza dotychczasowe myślenie polegające na dobraniu jedynej właściwej pigułki. Zresztą, myśląc o prewencji, nie tylko lekarze, ale my wszyscy powinniśmy zadbać o sprawy podstawowe, czyli o to, by wybierać produkty o wysokiej jakości odżywczej, ale także pamiętać o ryzyku, że mogą one zawierać toksyny.

W tej książce staramy się przekazać, że potrzebujemy teraz nowego typu medycyny, która uwzględni, że pacjent jest integralnym elementem całego ekosystemu medyczno-środowiskowego, krótko mówiąc, potrzebujemy *ekomedycyny*. Skoro uznajemy, że przyczyny chorób mogą zależeć od diety, musimy wykroczyć poza wiedzę przekazywaną obecnie w szkołach medycznych oraz poza standardową listę leków stosowanych w takich chorobach. Ekomedycyna obejmuje środowisko naturalne, żywność, funkcjonowanie ludzkiego ciała, ale także działania aktywistów, wszelkie dążenia mające na celu zrozumienie przyczyn chorób oraz znalezienie skutecznych sposobów leczenia. W tak rozumianym ekosystemie powrót do zdrowia będzie możliwy tylko wówczas, gdy środowisko, w którym wytwarzamy naszą żywność, też będzie zdrowe. W takim ekosystemie wyeliminowanie toksyn z produkowanej żywności jest koniecz-

---

\* Naturalne ekstrakty roślinne, suplementy diety, odżywki itp. (przyp. tłum.).

nym i oczywistym działaniem. Patrząc z tej perspektywy, warto się zastanowić, czy nasz system produkcji żywności w ogóle jest zdrowy.

### **Zdrowa gleba, uprawy i ludzie: wszystko jest częścią tego samego ekosystemu**

Zwolennicy przemysłu agrochemicznego nieustannie zachwalają niezwykle osiągnięcia nowoczesnej produkcji żywności, przytaczając argumenty, że dzięki niej żywność jest powszechnie dostępna, tańsza, lepiej zabezpieczona przed szkodnikami i chwastami czy wreszcie bardziej odżywcza. My jednak przedstawiliśmy tutaj wiele dowodów, że w rzeczywistości może być zupełnie na odwrót. Jesteśmy w opozycji wobec nieprzejednanych zwolenników tego rolno-przemysłowego imperium i uważamy, że intensywna przemysłowa produkcja żywności nadmiernie eksploatuje zasoby środowiska, wymaga stosowania ogromnej ilości nawozów i środków ochrony roślin pełnych różnych chemikaliów, zmienia na niekorzyść wartość odżywczą otrzymanych produktów, powoduje zbyt dużą zależność rolników od celowanych dotacji finansowych, zwiększa podatność upraw oraz rolników na różnorakie zagrożenia (zarówno polityczne, jak i środowiskowe), jest niezdrowa dla ludzi – krótko mówiąc, jest po prostu ślepym zaułkiem.

Andrew Kimbrell z Center for Food Safety mówi, że rolnictwo przemysłowe jest jak zombie<sup>3</sup>. Środowisko naturalne zostało tak wyeksploatowane i pozbawione życia, że aby je utrzymać, trzeba stosować coraz nowsze i intensywniej działające technologie i chemikalia. Niby środowisko jest żywe, ale tak naprawdę martwe. Począwszy od coraz uboższej w składniki mineralne gleby, poprzez malejącą liczbę wszelkich glebowych organizmów zabijanych pestycydami, po kurczące się zasoby czystej wody. To dlatego musimy tę glebę sztucznie utrzymywać przy życiu, wymyślając coraz to nowe technologie dostarczające coraz więcej składników odżywczych, chemikaliów i mikrobow, aby w ogóle dało się na niej uprawiać żywność. Jesteśmy świadkami, jak cały nasz łańcuch produkcji żywności funkcjonuje tylko dzięki systemowi sztucznego podtrzymywania życia.

Jeśli nic nie możemy zmienić, mamy przynajmniej nadzieję, że książka ta przekonała cię, iż warto ponownie przyjrzeć się problemom związanym ze wzrostem ilości substancji toksycznych w naszym środowisku, które wiążą się z przemysłową produkcją żywności i są odpowiedzialne za wzrost liczby przewlekłych i trudnych do zdiagnozowania zaburzeń zdrowotnych u naszych dzieci. Ponadto przekonywaaliśmy, że medycyna integracyjna uwzględniająca odżywianie jest główną drogą, jaką należy obrać wobec pacjentów z chorobami przewlekłymi, a zwłaszcza przewlekle chorych dzieci, u których objawy są, przynajmniej po części, wywołane skutkami nadmiernej chemizacji żywności. Mamy nadzieję, że uda się rozwiązać wszystkie problemy: okiełznać chaos panujący w systemie opieki medycznej, w którym nie traktuje się poważnie żywności, uzdrowić przemysł spożywczy, który pozwala na jej zatrucie, oraz zreformować społeczność naukową, która dopiero zaczyna rozumieć, że nasze ciała funkcjonują jako współzależne, wielogatunkowe ekosystemy. Jeśli tak się stanie, będziemy dobrze przygotowani do działania, a przynajmniej do lepszego zrozumienia przyczyn chorób przewlekłych i ich leczenia. Mamy nadzieję, że udało się nam przynajmniej sprowokować cię do myślenia o konieczności zmiany obowiązujących procedur klinicznych, które powinny uwzględniać bezpośredni związek między problemami zdrowotnymi a żywnością. W jaki sposób możemy wpłynąć na rozwój medycyny, aby zaczęła ona uwzględniać odżywianie? Jak sprawić, by w końcu uznała, że istnieje związek między sposobem wytwarzania żywności a zachowaniem zdrowia?

## **Transformacja przemysłu rolniczego i farmaceutycznego**

Co można zrobić, aby zapobiec „przewracaniu oczami” na jakąkolwiek krytyczną wzmiankę o żywności genetycznie modyfikowanej? Na pewno sam argument, że nie powinniśmy ingerować w naturę, nie wystarczy. Aby móc się wyżywić, ludzie od zarania dziejów szukali różnych sposobów oswojania natury i manipulowania nią. Samo rolnictwo jest z definicji działaniem mającym na celu kontrolowanie i modyfikowanie przy-

rody. Zależy nam na tym, aby dyskusja dotycząca żywności genetycznie modyfikowanej skupiła się na tym, w jaki sposób wykorzystanie technik inżynierii genetycznej i zastosowanie pestycydów do uprawy żywności doprowadziło do istotnych zmian w samych produktach żywnościowych, a w konsekwencji także w organizmach, które je spożywają. Celem naszej krytyki jest uświadomienie ludziom, że aby uzyskać zdrową i bezpieczną żywność, musimy wyjść poza pojęcie walki między dobrem (odżywczy, czysty pokarm) a złem (zagrożenie dla plenności upraw), a zamiast tego myśleć o przetrwaniu całego, szeroko pojętego ekosystemu.

Nasz system produkcji żywności jest równie przestarzały jak system opieki medycznej: uprawy zabezpiecza się przed szkodnikami i chwastami poprzez zwiększanie ich odporności (czytaj: podaż większej ilości chemikaliów lub stosowanie radykalniejszych technologii) czy też zwiększanie ich toksyczności (np. poprzez „uzbrojenie” roślin uprawnych w taką broń). Musimy wymyślić jakieś nowe sposoby. Podobnie jak firmy farmaceutyczne przejęły kontrolę nad diagnostyką i leczeniem, tak samo przemysł agrochemiczny przejął kontrolę nad produkcją żywności. Utrzymywanie przez firmy farmaceutyczne kontroli nad medycyną nieuchronnie pchnęło leczenie w kierunku stosowania coraz większej ilości leków. Podobnie przemysł rolniczy coraz bardziej dąży do rozwiązywania wszelkich problemów w produkcji żywności poprzez stosowanie silniejszych i coraz bardziej niebezpiecznych chemikaliów czy rozwiązań technologicznych. Przemysł farmaceutyczny dokonał cudów dla medycyny opartej na lekach, ale jednocześnie stworzył ślepy zaułek, gdzie dla chorób przewlekłych (coraz częściej spotykanych) nie ma żadnych cudownych środków. W podobny sposób przemysł agrochemiczny rozwiązuje problemy produkcji żywności, będąc jednocześnie producentem ogromnej ilości substancji i odpadów chemicznych, które lądują potem w ciałach naszych dzieci. Wojna ze szkodnikami upraw, podobnie jak walka z chorobami, zbiera ogromne żniwo, zarówno w pozytywnym sensie, na polu finansowym, jak i w negatywnym, czysto ludzkim wymiarze. Większość zysków z tej walki idzie jednak na konto korporacji, a koszty pokrywają konsumenci, pacjenci i rolnicy. W tym kontekście wykupienie przez Bayer Pharmaceuticals firmy Monsanto Corporation pod koniec 2016 roku daje

wiele do myślenia, szczególnie pod kątem możliwości podwojenia zysków ze sprzedaży agrochemikaliów, które, jak na ironię, generują coraz większe zapotrzebowanie na farmaceutyki, ponieważ z powodu rosnącej chemizacji żywności zwiększa się zapadalność na choroby przewlekłe.

Tym, którzy trendy powrotu do skutecznych, nietechnologicznych rozwiązań naszych obecnych kryzysów zdrowotnych nazywają „antynaukowymi”, mówimy: spójrzcie na dowody (naukowe!). Dowody te sugerują, że stosowanie ekologicznych, nieprzemysłowych metod produkcji żywności niekoniecznie jest sprzeczne z nauką ani też w żaden sposób nie cofa się przed jej zdobyczami. To logiczna i racjonalna droga, która wiedzie w przyszłość. Produkowana obecnie żywność, zależna od przemysłu, chemii i modyfikacji genetycznych, okazuje się niekorzystna dla naszego zdrowia. Jeśli chcemy być zdrowi, koniecznie musimy przemyśleć i zmienić nasz sposób odżywiania i produkcji żywności.

Nie jesteśmy pierwszymi ani jedynymi, które tak myślą. Znajdujemy się w doborowym towarzystwie takich osób, jak: Rachel Carson, Frances Moore Lappé, Michael Pollan, Vandana Shiva, Robert F. Kennedy (junior), Winona LaDuke, którzy wraz z całą rzeszą innych fachowców stworzyli solidne podstawy, na których można oprzeć przeprowadzenie rewolucji w systemie produkcji żywności (niektórzy z nich są do takich działań wyjątkowo skłonni). Do tego należy dołączyć jeszcze silniejsze argumenty dostarczane przez takich autorów, jak: Daphne Miller, Stacy Malkan, Caitlin Shetterly, Jeffrey Smith i Robyn O'Brien i wielu innych. W swoich książkach śledzą oni związki między niezdrową (czytaj: skażoną) żywnością GM a chorobami u ludzi. Nie wolno też tutaj pominąć znanych aktywistek, takich jak Zen Honeycutt (Moms Across America) i Pamm Larry (GMO Free USA). Naszym wspólnym celem jest zgromadzenie solidnych dowodów na to, że zmiany są konieczne, jeżeli chcemy ratować zdrowie naszych dzieci.

Coraz gorsze zdrowie dzieci jest potwierdzeniem, że dotychczasowy model opieki medycznej oraz aktualne systemy produkcji żywności są przestarzałe, nieefektywne i szkodliwe. Problemy zdrowotne, z którymi najczęściej borykają się dziś mali pacjenci, są bardzo złożone i wynikają z obejmującej wiele układów zapaści biologicznej – szczególnie dotyczy

to układu odpornościowego, chorób autoimmunologicznych oraz wszelkich następstw zdrowotnych wynikających z tych problemów. Choroby te powodują, że organizm niejako „traci orientację” i zaczyna się załamywać pod presją tak wielkiej ilości toksyn. Jeśli szukamy dowodów na to, że nasz system produkcji żywności jest szkodliwy, powinniśmy zwrócić uwagę właśnie na cierpiące dzieci. Obecnie mamy generację dzieci, które zmagają się ze schorzeniami nieobserwowanymi wcześniej w żadnym pokoleniu. Nasze dzieci są bardziej chore od swoich rodziców i prawdopodobnie bardziej chore niż ich dziadkowie, kiedy ci byli dziećmi, i to niezależnie od „postępu”, jaki się dokonał w rolnictwie i farmacji. Dowody kliniczne wskazują, że coś robimy źle. Całkiem możliwe, że to, co robimy źle dzisiaj, miało swój początek w zmianie sposobu produkcji żywności, która rozpoczęła się tuż przed urodzeniem nowego pokolenia. Najważniejsze pytanie brzmi: jak się wydostać z tej kryzysowej sytuacji?

Te problemy proszą się o systemową zmianę – w spojrzeniu na funkcjonowanie różnych układów w naszym organizmie, w wiedzy medycznej i systemie opieki zdrowotnej oraz w produkcji żywności jednocześnie. Nasze stanowisko budujemy na trosce o ekosystem, w którym produkujemy żywność, dbałości o zdrowe środowisko i ludzkie zdrowie. Model ten zakłada konieczność zachowania symbiotycznej współpracy międzygatunkowej, niezależnie od tego, czy skupimy się na poziomie jakości gleby i żyjących w niej, niezbędnych dla jej „zdrowia” organizmów, czy na poziomie mikrobiomu jelitowego człowieka, który również potrzebuje współistnienia licznych zdrowych gatunków, aby sprawnie funkcjonować; tylko ten sposób gwarantuje zrównoważony rozwój, a tym samym zdrowie. Jedzenie jest pewnego rodzaju posłańcem czy dyplomatą przenoszącym (w obie strony) informacje między sytuacją w otoczeniu a stanem naszego ciała. Wyznajemy pogląd, że nasze zdrowie zależy od stanu środowiska zewnętrznego, w którym produkujemy żywność; nasz wewnętrzny mikroekosystem będzie tak zdrowy, jak zdrowe będzie środowisko naturalne, w którym żyjemy. Zapewnienie społeczeństwu zdrowej, pożywej i nietoksycznej żywności jest więc w istocie problemem zdrowia publicznego.

Gdybyśmy poważnie potraktowali twierdzenie ekologów, że ludzkie ciało jest żywym mikrokosmosem, zależnym od wielości organizmów

zamieszkujących cały świat, czy takie podejście ułatwiłoby nam szukanie systemowych zakłóceń w żywych układach, zakłóceń, które pojawiają się jako wewnętrzne objawy zewnętrznej nierównowagi i które dają się naprawić? Jakich narzędzi potrzebujemy do naprawy tych symbiotycznych związków? Jaką rolę może odgrywać żywność w przywracaniu tej dynamicznej równowagi? Gdyby ta wiedza była powszechna wśród konsumentów, czy branże, które czerpią obecnie zyski z takiej sytuacji oraz mają ogromny wpływ na instytucje regulacyjne i naukowe, byłyby w ogóle podatne na zmiany, tak jak rolnicy, którzy powoli zaczynają zdawać sobie sprawę, że uprawy ekologiczne mogą wbrew pozorom realnie zwiększyć ich zyski? Czy zrestrukturyzowanie podejścia do żywności, zdrowia i leczenia mogłoby zmienić zainteresowania korporacji agrochemicznych i prowadzonych przez nie badań naukowych i rozwojowych, skoro przez tyle lat przekonywały nas, że ich obecny sposób produkcji żywności jest jedyną opłacalną metodą, dzięki której można wykarmić rosnącą populację ludzi we współczesnym świecie?

Widząc możliwość większego zysku ze sprzedaży produktów organicznych, nawet konwencjonalni rolnicy i hodowcy zaczynają rozważać przejście na produkcję ekologiczną. Ale to także stanowi problem. Żywność ekologiczna nie powinna być droga i osiągalna tylko dla bogatych i dobrze sytuowanych. Powinna być dostępna dla wszystkich. Łatwym rozwiązaniem tego problemu byłoby przeznaczenie dotacji rządowych dla rolników ekologicznych, podobnie jak obecnie część pieniędzy z podatków służy dofinansowaniu tradycyjnej uprawy żywności.

Jak to osiągnąć? Uważamy, że na początek potrzeba większego zaangażowania nauk medycznych, które zwróciłyby uwagę i bezsprzecznie udowodniły istnienie związku między pogarszającym się zdrowiem kolejnych pokoleń a sposobami, dzięki którym zapewniamy im żywność. Potrzebujemy zgody między nauką a medycyną, które odważnie i jednoznacznie stwierdziłyby, że żywność ekologiczna jest nie tylko lepsza dla ludzkiego zdrowia, lecz także niezbędna dla utrzymania sprawnie funkcjonującego systemu produkcji żywności. Istnieje kilka organizacji medycznych, które wydały publiczne oświadczenia na ten temat. Na przykład American Academy of Environmental Medicine (Amerykańska Akademia Medycyny

Środowiskowej) publicznie wyraziła swój brak poparcia dla konsumpcji żywności modyfikowanej genetycznie, uzasadniając, że jej bezpieczeństwo nie zostało jeszcze udokumentowane i istnieją wciąż nie do końca potwierdzone dowody na to, że może być szkodliwa<sup>4</sup>. Ale to wciąż za mało.

Jeśli ekoroelnicy aprobują ten pomysł (a właściwie większość z nich już od dawna aktywnie przeciwstawia się korporacjom agrochemicznym) i jeśli chce tego większość społeczeństwa (chce, a kiedy to możliwe, kupuje żywność organiczną, szczególnie żywność oznaczoną jako „bez GMO”), co nas w takim razie powstrzymuje? Chciałybyśmy, aby zaczęto poważnie traktować doniesienia naukowe. Dlatego napisałyśmy tę książkę.

Jeśli nasz obecny system opieki medycznej uniemożliwia wprowadzenie zmian, o których tutaj mówimy, to musimy go zmienić. Już teraz w wielu obszarach medycyny obserwuje się włączanie metod alternatywnych do podstawowego systemu opieki. Ale nawet lekarze stosujący dietoterapię nie mogą zrobić nic ponadto. Ciężar opieki nad chorymi dziećmi nadal spada na rodziców, zwykle matki, którzy stają się najważniejszymi przeciwnikami i orędownikami w walce o zreformowanie medycyny i poprawę jakości naszej żywności. To właśnie tym kobietom poświęcamy ostatni rozdział naszej książki.



## Waleczne matki – czas działać

*Jakiego rodzaju przyszłość  
chcemy zgotować naszym dzieciom?*

AKTYWISTA, FRIENDS OF THE EARTH

Jednym z ważniejszych powodów napisania tej książki jest nasze silne poczucie, że musimy wspierać rosnącą liczbę rodzin, a zwłaszcza matek dzieci z przewlekłymi i wyniszczającymi zaburzeniami, które już toczą słuszną walkę o zdrową żywność. To kobiety pełne siły i determinacji, gotowe stawić czoło wszelkim przeciwnościom w imię zapewnienia zdrowia swoim dzieciom. Ich niezłomne wysiłki skierowane są nie tylko przeciwko chorobom, które niszczą ciała i umysły ich dzieci, nie pozwalają im chodzić do szkoły i sprawiają, że każdy dzień jest pełen cierpienia. Te kobiety mają znacznie większe ambicje. One chcą zmienić świat.

To nie jest i nie będzie łatwe. Mamy, które same się przekonały, że zmiana sposobu odżywiania pomogła ich chorym dzieciom, często spotykają się z atakami, i to na wielu frontach jednocześnie. Czasami sprzeciw wychodzi ze strony lekarzy rodzinnych czy pielęgniarek, którzy w najlepszym wypadku lekceważą ich wybory, a w najgorszym składają na nich skargi o niedopełnienie obowiązków rodzicielskich. Ale według tych matek najbardziej frustrujące są ataki ze strony ich własnych rodzin i lokalnych społeczności. Dziadkowie, którzy uważają je za przewrażliwione i nadopiekuńcze. Mężowie, którzy myślą, że wyeliminowanie pewnych produktów lub jedzenie samej ekologicznej żywności jest po prostu śmieszne i niepotrzebnie kosztowne. Przyjaciele, nauczyciele, a nawet przyjaciółki, którzy krytykują je za plecami, że starają się kontrolować wszystko, włącznie z tym, co zjadają ich dzieci... Są chwile, kiedy matka (lub główny opiekun) musi zebrać wszystkie siły, by móc się im przeciwstawić.



Zdrowie dziecka to jeden z najczęstszych problemów, z którymi spotykam się na co dzień. Historie opisane w tej książce przypominają mi moich pacjentów, co pokazuje, że temat jest uniwersalny i niezwykle aktualny. Dzięki takim publikacjom rośnie świadomość rodziców w zakresie znaczenia profilaktyki oraz dostępnych metod leczenia. Szczególnym wyzwaniem, z jakim musimy się zmierzyć, jest plaga chorób przewlekłych, takich jak choroby autoimmunologiczne, metaboliczne czy alergię, które dotyczą coraz młodszych pacjentów. Jeśli chcemy pomóc naszym dzieciom, powinniśmy skorzystać z metod medycyny integracyjnej, opartej na holistycznym podejściu i zindywidualizowanej terapii. W tej książce znajdziesz wiele nowych informacji na temat jakości pożywienia, znaczenia mikrobiomu czy nadwrażliwości pokarmowych, a zawarte w niej wskazówki pomogą ci dotrzeć do źródła choroby i wyeliminować przyczyny problemów zdrowotnych dziecka.

dr n. med. **MIROSŁAWA GAŁĘCKA**  
Instytut Mikroeologii

Co wpędza dzieci w choroby przewlekłe? Jeszcze niedawno dotykały one głównie osoby starsze. Potem chorowali coraz młodszy... Dziś jesteśmy świadkami strasznego zjawiska: chorują nawet małe dzieci. A bywa i tak, że już rodzą się chore! Odpowiedź na pytanie postawione w tytule książki jest jednoznaczna – za wszystko odpowiada niewłaściwa dieta. Autorki, opierając się na wynikach badań naukowych, pokazują, że sposób odżywiania ma ogromny wpływ na zdrowie. Niestety środowiska medyczne, a także sami pacjenci, wciąż uważają, że metody uwzględniające rolę pożywienia w procesie leczenia mają wątpliwą skuteczność.

Konwencjonalna medycyna spycha leczenie dietą na margines. Tymczasem Michelle Perro i Vincanne Adams udowadniają, że jedzenie to nie tylko źródło energii, ale przede wszystkim informacja dla organizmu. Sposób odżywiania decyduje o przyszłości naszych dzieci, a tym samym o kondycji kolejnych pokoleń. To książka dla wszystkich, którzy planują rodzicielstwo, i dla rodziców, którzy poszukują najlepszych źródeł pożywienia dla swoich dzieci. Nie jesteśmy bezradni. Niech jedzenie stanie się naszym lekarstwem, a nie trucizną.

**JULIA TRAWIŃSKA**, prezes Fundacji Medycyny Stylu Życia,  
założycielka portalu [www.leczenie.org](http://www.leczenie.org)

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

PATRONAT MEDIALNY:

**DOBRA MAMA**

**FUNDACJA**  
RODZICE PRZYSZŁOŚCI

**O CZYM LEKARZE  
CI NIE POWIEDZĄ**

**e!stilo**  
MAGAZYN

ISBN: 978-83-7579-668-1



9 788375 796681

Cena: 44,90 zł (w tym 5% VAT)