



Oswoić autoimmunologię  
czyli o diecie i nie tylko





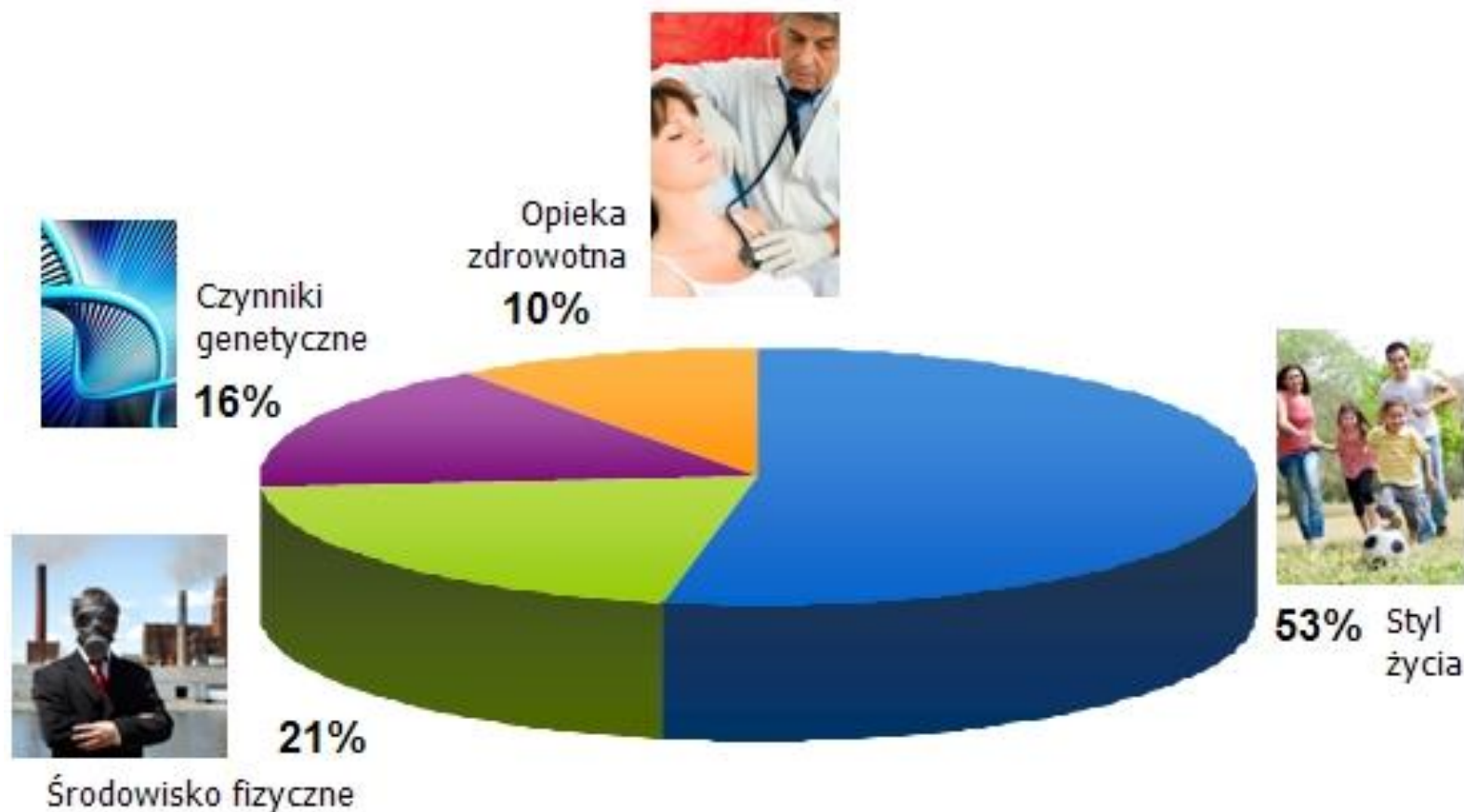


# Zdrowie

to nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)



# Czynniki wpływające na stan zdrowia



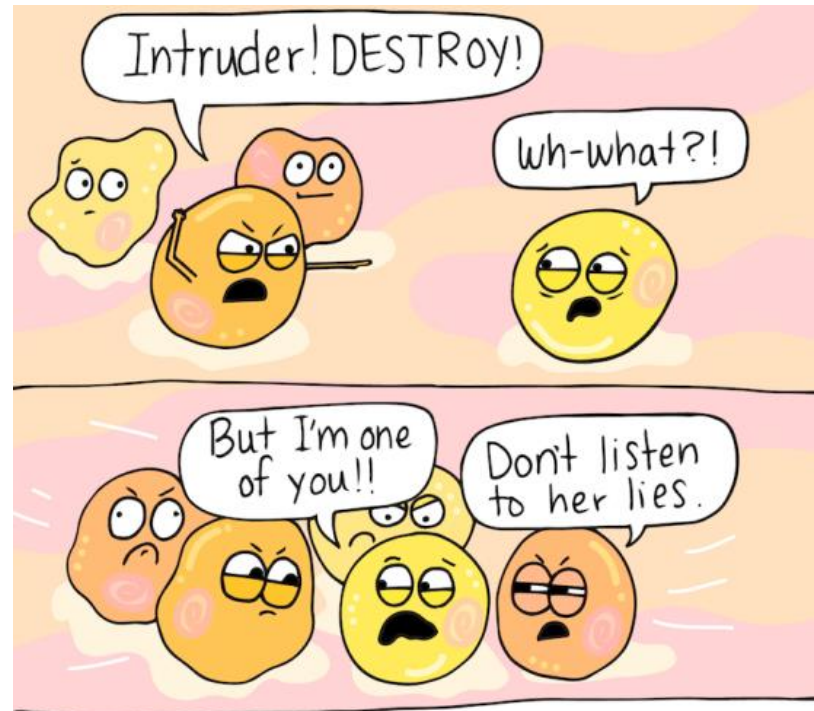
# Nadmiar bodźców zaburza funkcjonowanie organizmu

## Główne organy systemu immunologicznego człowieka



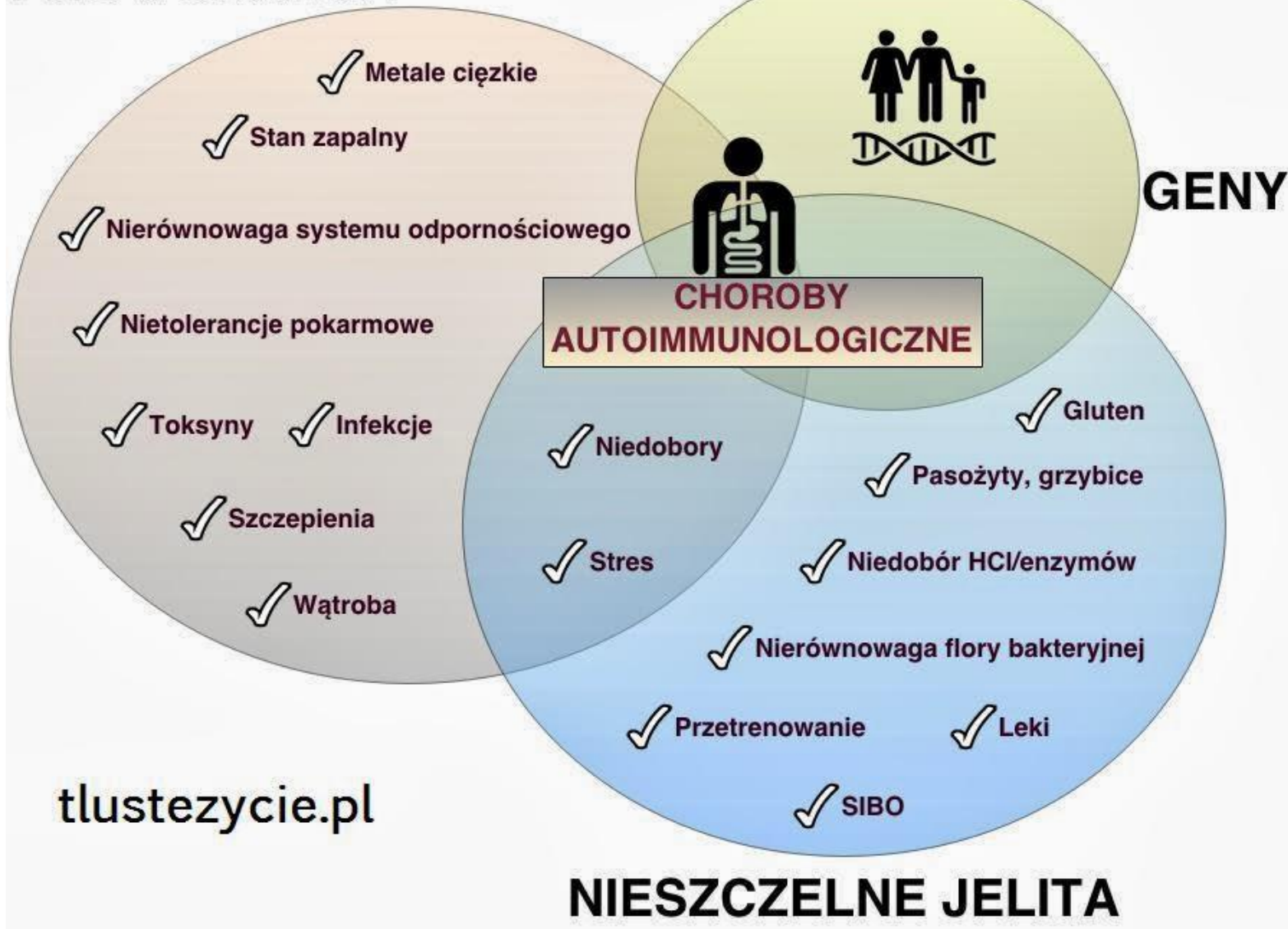
# Autoimmunizacja

- autodestrukcja, autoagresja
- powstawanie przeciwciał lub „uczulonych” limfocytów skierowanych przeciwko własnym tkankom



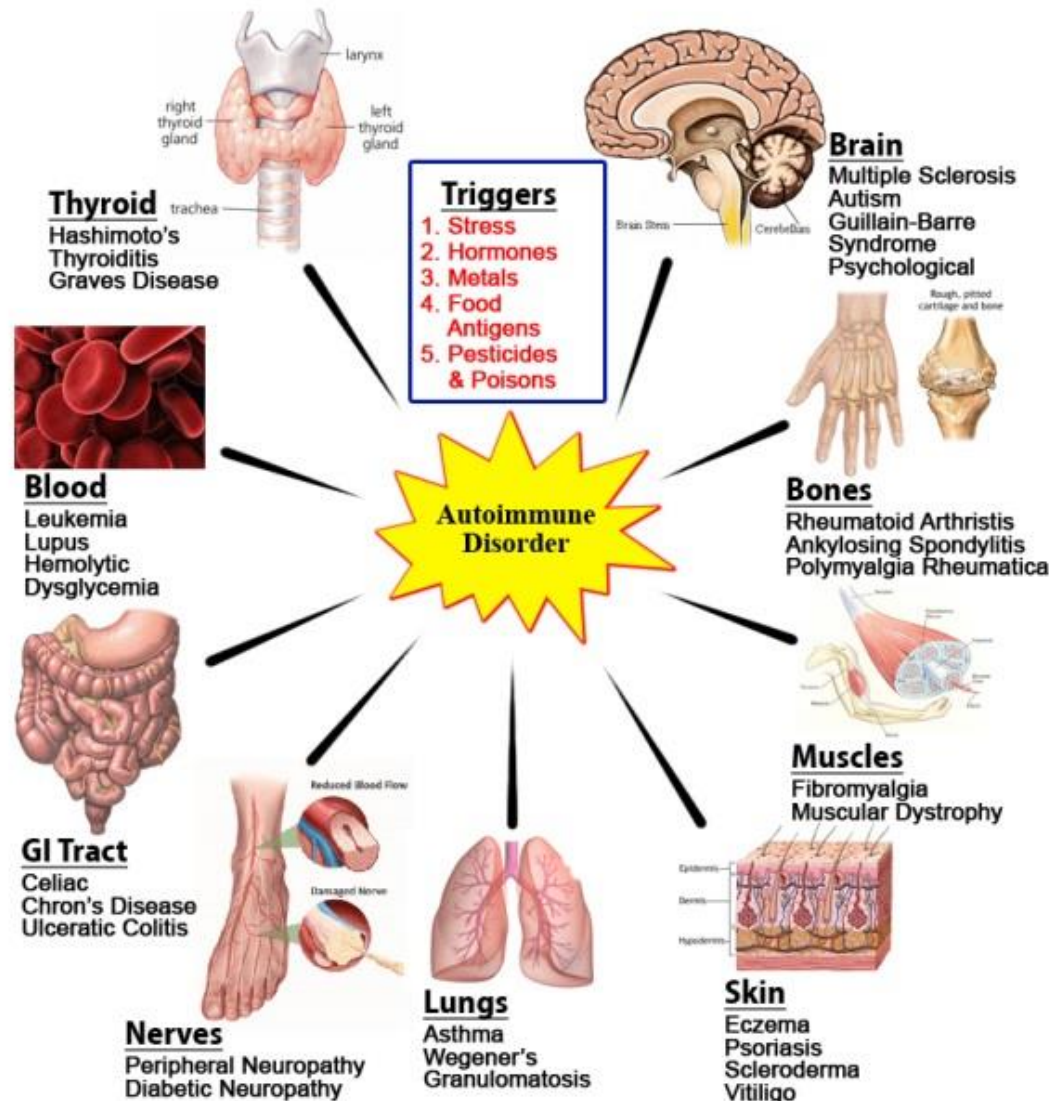
Autoimmune disorders in a nutshell.  
•Beatrice the Biologist•

# PROWOKATOR





# Tissues of The Body Affected By Autoimmune Attack





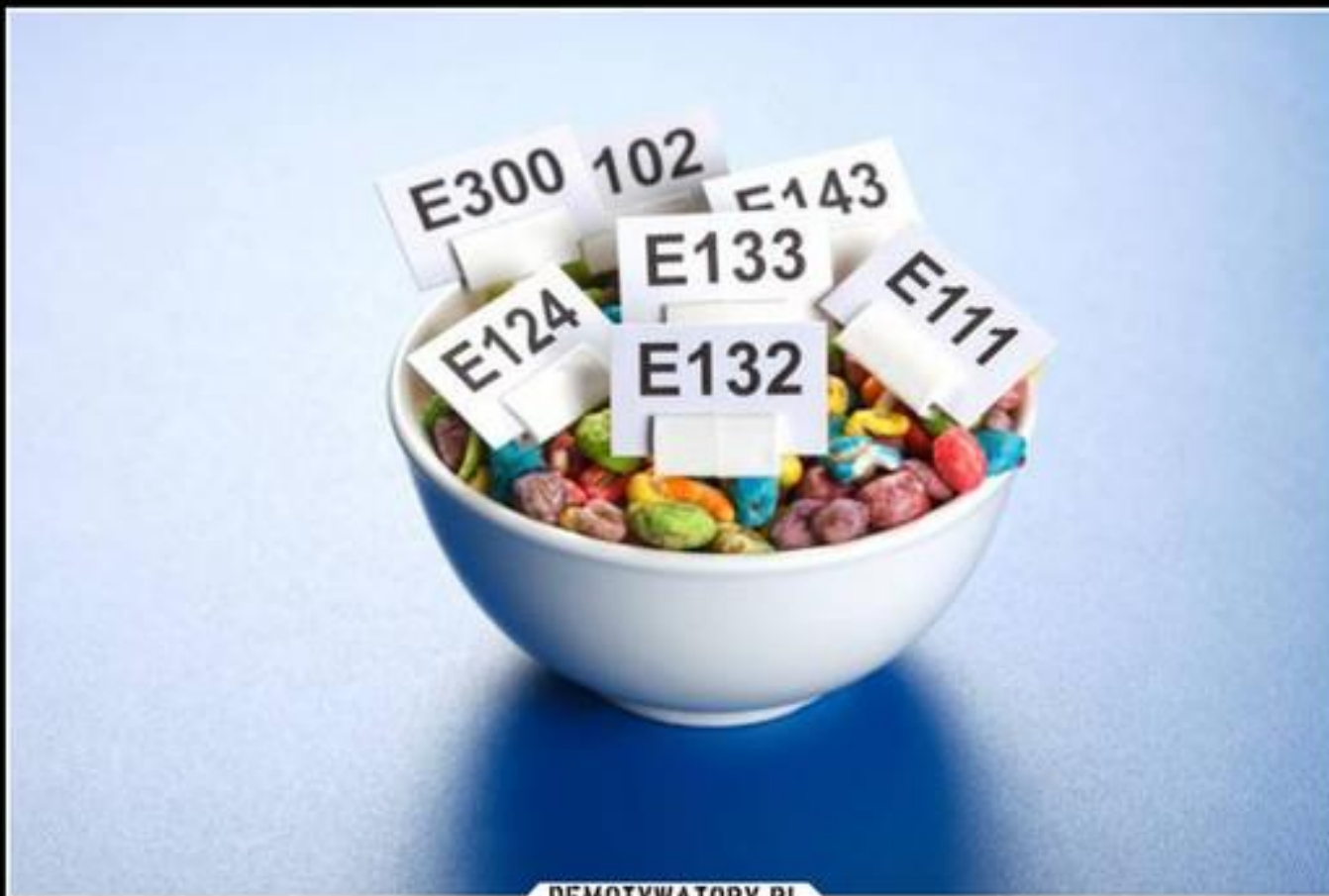


JUST TRY TO  
BE HAPPY WITH  
YOURSELF

Your body is a  
reflection of what you  
are. If you want to look  
healthy you will have to  
be healthy.







DEMOTYWATORY.PL

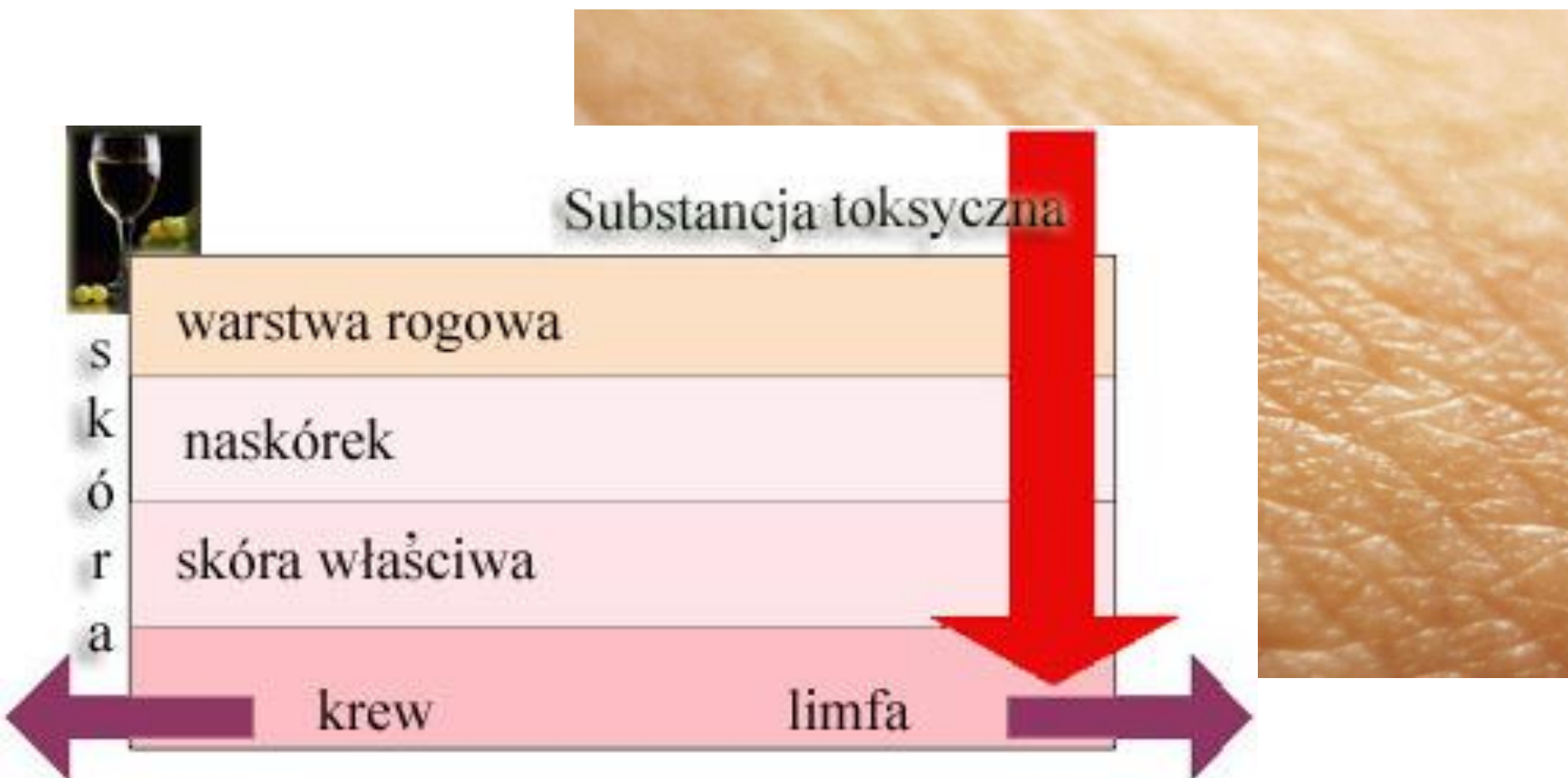
## Paradoks XXI wieku

Na papierosy, alkohol, narkotyki, rozrywkę, samochód i dobrą benzynę do niego, stać wielu. Ale na żywność która by nie szkodziła, już nie.

# Nie tylko żywność szkodzi



# Skóra- największy organ człowieka





# Toksyczne składniki kosmetyków

- **SLS – Sodium Lauryl Sulfate**
- **SLES – Sodium Laureth Sulfate**  
**(Laurylosiarczan sodu)**



Typowe detergenty syntetyczne, obecne w niemal każdym toniku, balsamie, żelu pod prysznic czy szamponie.

Powodują:

- przesuszenie i podrażnienie skóry,
- wywołują świąd i wypryski
- szczególnie szkodliwie działają na skórę dzieci, niemowląt oraz na skórę w okolicach narządów płciowych
- podrażnienie oczu i zapalenie spojówek i nieżyt nosa
- przenikają ze skóry do krwi wywołując działanie ogólne
- ulegają kumulacji w ustroju, są metabolizowane w wątrobie
- uszkodzają układ nerwowy i układ odpornościowy skóry
- obniżają stężenie estrogenów, mogą wzmacniać niekorzystne objawy menopauzy
- mogą indukować procesy nowotworowe

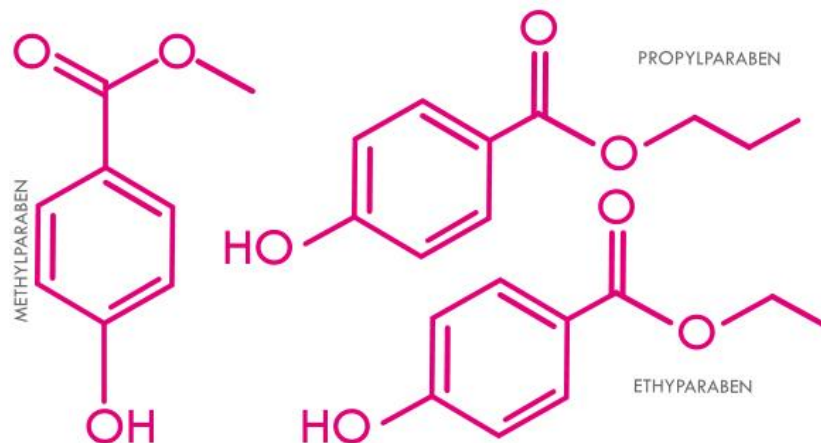
# Toksyczne składniki kosmetyków

- **methylparaben**
- **propylparaben**
- **ethylparaben**

Stosowane jako konserwanty –  
przedłużają trwałość kosmetyków

Powodują:

- alergiczne stany zapalne skóry (wyprysk kontaktowy = egzema)
- wchłaniają się ze skóry do krwi i limfy działając ogólnie
- działają estrogennie
- mogą niekorzystnie wpływać na rozwój zarodka i płodu u kobiet ciężarnych
- na mężczyzn działają feminizująco



# Toksyczne składniki kosmetyków

- **sole aluminium (sole glinu)**

Niwelują pocenie się, blokując działanie gruczołów potowych

-przenikają przez skórę i kumulują się w organizmie

-powodują zapalenie gruczołów

łojowych, podrażniają i wysuszają skórę

-mają właściwości silnie rakotwórcze



# Toksyczne składniki kosmetyków

- olej mineralny, parafina, paraffinum liquidum

Produkty destylacji ropy naftowej

Rozpuszczają większość składników, stanowią typowy wypełniacz zwiększający objętość kosmetyku

- zatykają pory, absorbują kurz i bakterie
- hamują wymianę gazową i metaboliczną w skórze
- stwarzają na skórze warunki beztlenowe, sprzyjając rozwojowi bakterii wywołujących trądzik
- powodują kumulację toksycznych metabolitów
- przyspieszają procesy starzenia





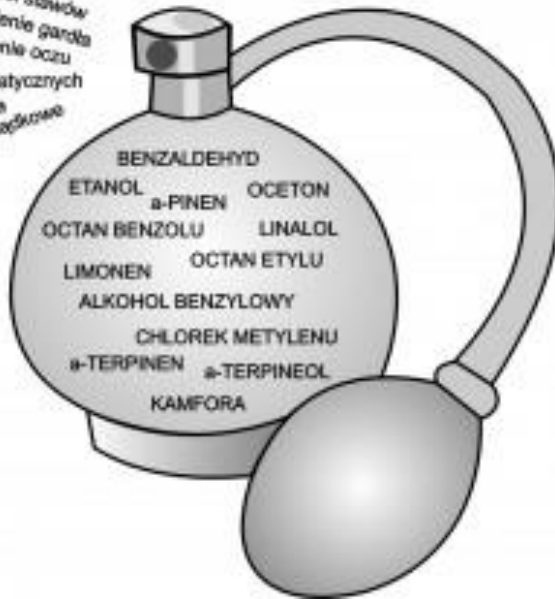
# Wystrzegaj się tych składników

- Paraffinum Liquidum
- Paraffin
- Synthetic Wax
- Isoparaffin
- Mineral Oil
- Vaseline
- Petrolatum
- Ceresin
- Isododecane
- Isobutane
- Isohexadecane
- Ozokerite
- Cera Microcristallina



# Toksyczne perfumy

Ból głowy bóle mięśniowe ból stawów  
ból zatok wzrost ciśnienia zapalenie gardła  
wzdęcia ból gardła zawroty głowy podrażnienie oczu  
męczliwość drażliwość  
Kaszel obrzęki gruczołów limfatycznych  
spłatanie plączenie światła wysypka  
problemy jelitowo-zatokowe



- 95% składników to syntetyczne środki zapachowe powstałe na bazie ropy naftowej
- właściwości rakotwórcze, embriotoksyczne, alergogenne, powodujące zaburzenia centralnego układu nerwowego

# Kosmetyki a toksyczność



# Pasta do zębów

## Skład:

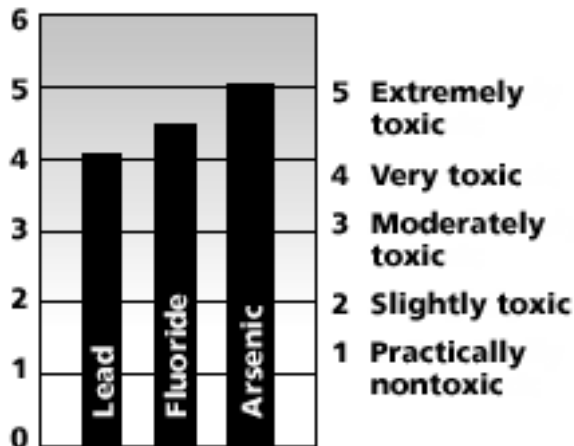
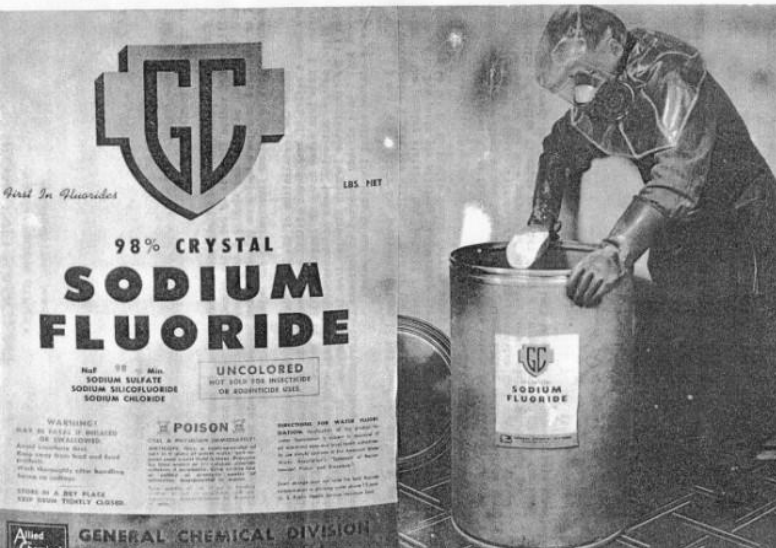
- glikol propylenowy
- sztuczne barwniki
- triclosan
- słodziki
- detergenty i środki powierzchniowo czynne
- gliceryna
- carbomer
- sodium hydroxide
- **FLUOR**





# Zabójczy fluor

THIS IS THE CHEMICAL AND THE PROTECTIVE CLOTHING USED IN WILMINGTON, MASS., WHERE FLUORIDATION WAS ABANDONED AFTER 7 YEARS' TRIAL. (See reverse side for letter by Edmund Sargent, Water Supt.)



- zaburza funkcjonowanie mózgu, spowalnia reakcje sensoryczne i umysłowe (dawka fluorku potasu o stężeniu 0,45 ppm)
- zaburza syntezę kolagenu, prowadząc do zmian w ścięgnach, mięśniach, płucach, nerkach
- powoduje dezorientację układu immunologicznego, stymulując produkcję autoprzeciwciał
- hamuje reakcje obronne organizmu
- powoduje zaburzenia w pracy ponad 300 enzymów
- obniża aktywność tarczycy
- przyczynia się do rozwoju raka kości
- prowadzi do przedwczesnego starzenia się organizmu
- szczególnie niebezpieczny dla dzieci

# Ziołowy proszek do mycia zębów (wg Svobody)

- 5 łyżeczek kory dębu
- 3 łyżeczki czarnego pieprzu
- 2 łyżeczki soli morskiej lub kamiennej
- 1 łyżeczka kurkumy w proszku
- $\frac{1}{4}$  łyżeczki olejku z drzewa herbacianego

## **Wykonanie:**

najpierw zmiel zioła w młynku do kawy, aby miały konsystencję proszku. Następnie do młynka wsyp sól i włóż młynek jeszcze na 1 sekundę. Przed każdym użyciem warto dodać 1 kroplę olejku miętowego lub pomarańczowego. Przechowuj w szczelnym naczyniu.



# Toksyny środowiskowe osłabiają układ odpornościowy

## Rodzaje toksyn:

- chemiczne (metale ciężkie, antybiotyki, szczepionki)
- mikrobiologiczne (grzyby, bakterie, wirusy)
- toksyny wydzielane przez pasożyty
- toksyny popromienne
- toksyny psychiczne



# Objawy obciążenia toksynami

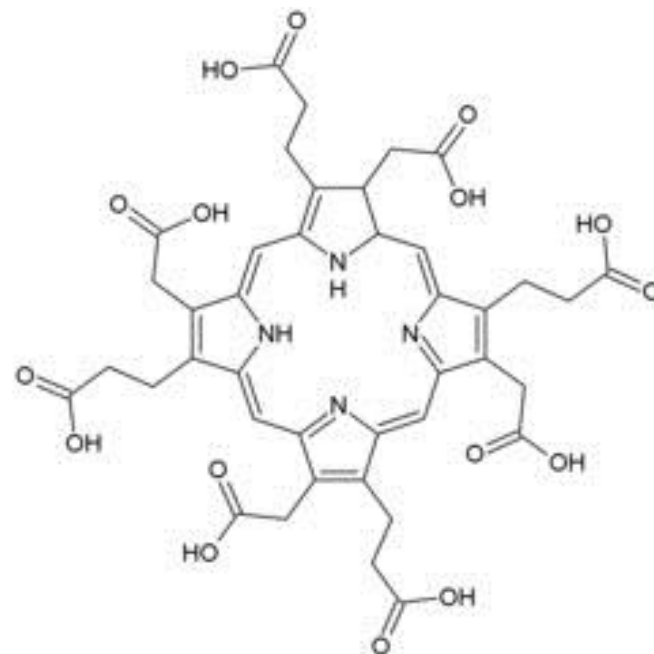
- chroniczne zaparcia
- nadwaga
- obniżenie sprawności fizycznej i umysłowej
- ogólne przemęczenie
- pogorszenie trawienia
- złe samopoczucie
- bóle głowy (migreny)
- nieprzyjemny zapach ciała
- choroby skóry
- zły stan włosów i paznokci
- częste infekcje
- nalot na języku
- „uczulenie” na żywność
- zespół jelita drażliwego
- mdłości, metaliczny smak w ustach





# Test na uroporfiryny w moczu

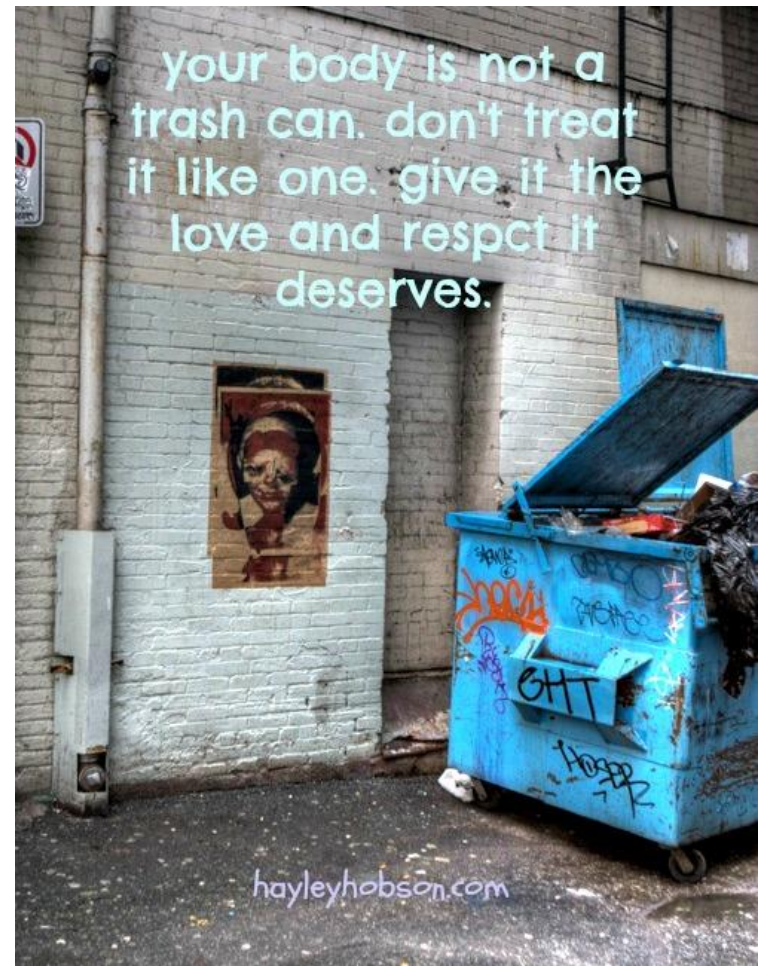
Rtęć (inne metale ciężkie również) zakłóca syntezę hemu, prowadząc do wydzielania w moczu uroporfiryny i koproporfiryny. Powoduje też produkcję prekoproporfiryny, która może być uznana za specyficzny wyznacznik zatrucia rtęcią.



# Detox



- zmniejszenie ekspozycji na toksyny środowiskowe
- suplementacja witaminami, minerałami
- wspomaganie procesu metylacji (kwas foliowy, wit B6, SAMe)
- ostropest plamisty-ochrona wątroby
- duże ilości wody



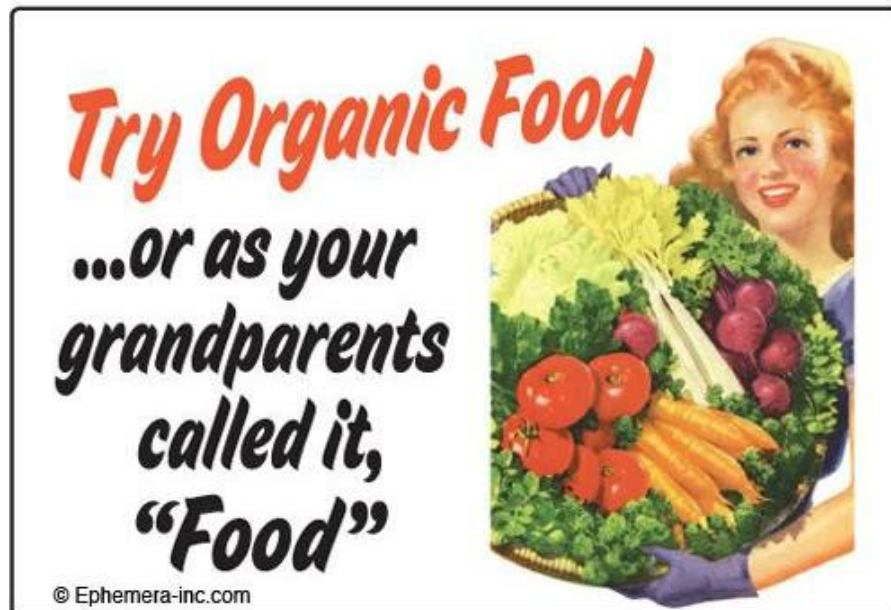
# Czy wiesz, co jesz?



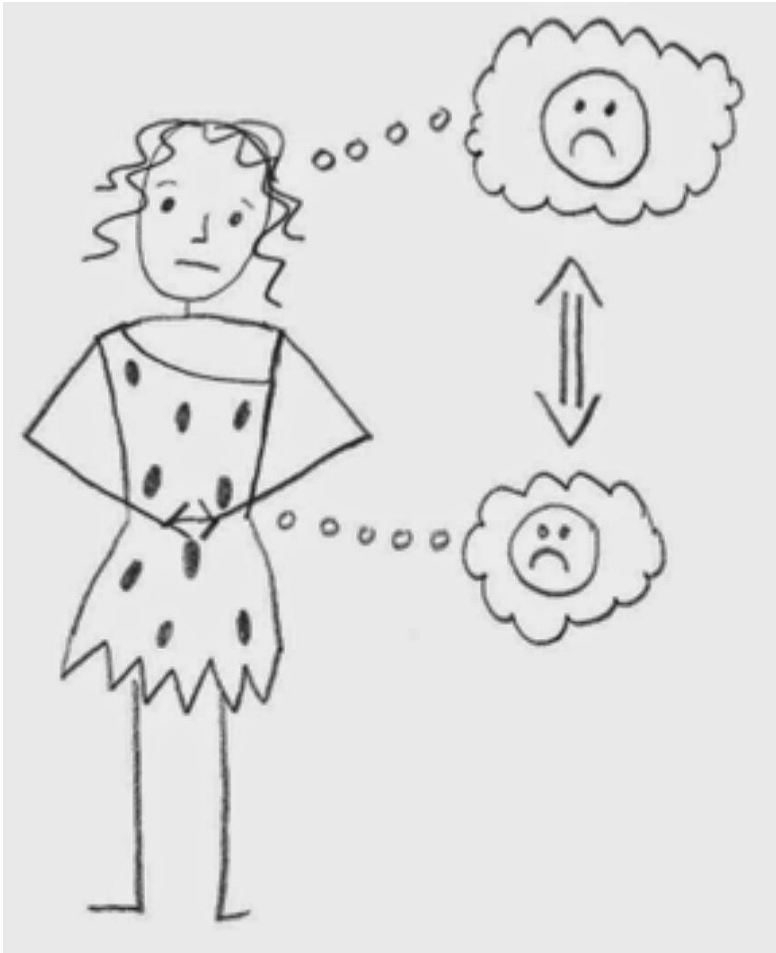


# Dieta autoimmunologiczna

- bez cukru
- bez glutenu
- bez laktozy
- bez chemii



# Jelita - drugi mózg

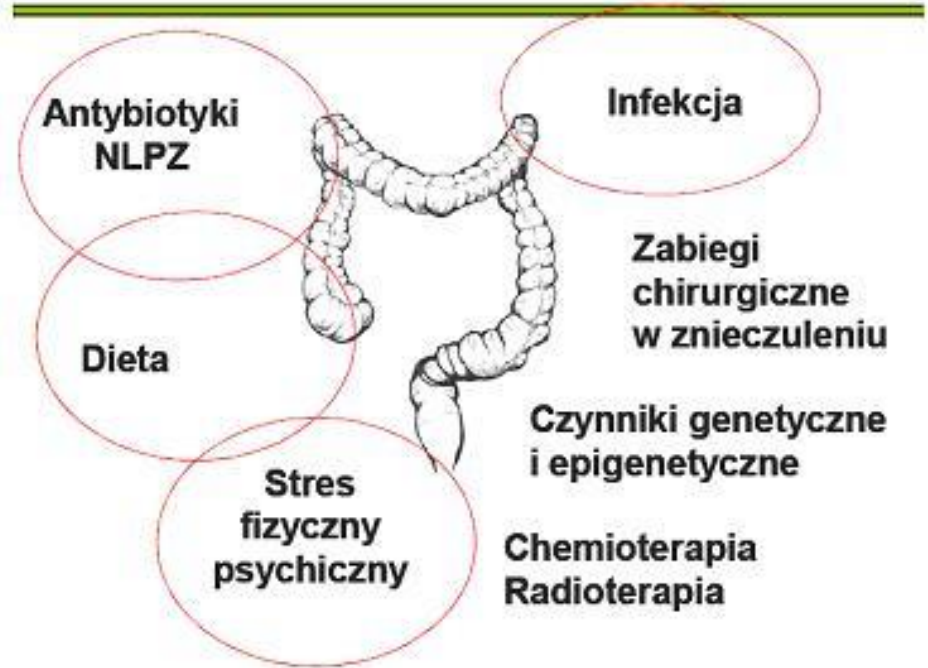


- 90% informacji z jelit wędruje do mózgu
- 10% zapewnia informację zwrotną
- chore jelita = chory mózg!

# Jelita a odporność

- mikroflora jelitowa jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu
- dysbioza bakteryjna w jelicie jest przyczyną powstawania licznych chorób

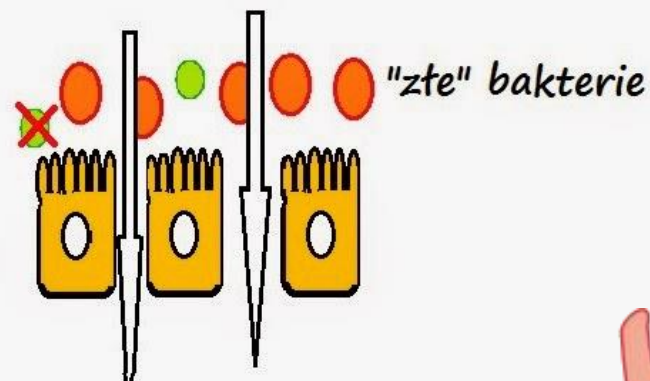
## Czynniki wpływające na dysbiozę & IBS



# Dysbioza jelitowa



zdrowe jelito



zespół przeciekającego  
jelita





# Badanie składu flory jelitowej

- KyberKompakt – bakteriologiczna diagnostyka kału + KyberMyk- badanie diagnostyczne w kierunku obecności grzybów + badanie parazytologiczne w kierunku: glista ludzka, tasiemiec

| Test/Bezeichnung          | Ergebnis          | Einheit | Normalwert       | Grafik |
|---------------------------|-------------------|---------|------------------|--------|
| <b>Stuhlflora-Analyse</b> |                   |         |                  |        |
| pH-Wert                   | 6.8               |         | 6.0 - 7.0        |        |
| <b>aerobe Leitkeime</b>   |                   |         |                  |        |
| Escherichia coli          | $4.0 \times 10^6$ | KbE/g   | $10^6 - 10^7$    |        |
| E. coli (lactosenegativ)  | $<10^5$           | KbE/g   | $<10^5$          |        |
| Proteus species           | $<10^5$           | KbE/g   | $<10^5$          |        |
| Klebsiella species        | $<10^5$           | KbE/g   | $<10^5$          |        |
| Enterobacter species      | $<10^5$           | KbE/g   | $<10^5$          |        |
| Hafnia alvei              | $<10^5$           | KbE/g   | $<10^5$          |        |
| Serratia species          | $<10^5$           | KbE/g   | $<10^5$          |        |
| Morganella morganii       | $<10^5$           | KbE/g   | $<10^5$          |        |
| Citrobacter species       | $<10^5$           | KbE/g   | $<10^5$          |        |
| Pseudomonas species       | $<10^4$           | KbE/g   | $<10^4$          |        |
| Enterokokken              | $2.0 \times 10^3$ | KbE/g   | $10^6 - 10^7$    |        |
| <b>anaerobe Leitkeime</b> |                   |         |                  |        |
| Lactobacillus species     | $1.6 \times 10^9$ | KbE/g   | $10^5 - 10^7$    |        |
| Bifidobacterium species   | $1.3 \times 10^9$ | KbE/g   | $10^8 - 10^{10}$ |        |
| Gram negative Anaerobier  | $10^{12}$         | KbE/g   | $10^8 - 10^{10}$ |        |
| Clostridium species       | $<10^5$           | KbE/g   | $<10^5$          |        |
| <b>Pilze</b>              |                   |         |                  |        |
| Candida species           | $<10^2$           | KbE/g   | $<10^2$          |        |
| Candida albicans          | $3.2 \times 10^3$ | KbE/g   | $<10^2$          |        |
| Geotrichum species        | $<10^2$           | KbE/g   | $<10^2$          |        |

# Zespół przeciekającego jelita

- dysbioza
- zła dieta
- przewlekły stres
- nadmiar toksyn



# Objawy nieszczelnego jelita

- problemy trawienne (niedobory enzymów)
- sezonowe alergie
- astma
- zaburzenia hormonalne/PMS
- choroba autoimmunizacyjna
- chroniczne zmęczenie
- fibromialgia
- problemy z pamięcią, koncentracją
- niepokój, depresja
- trądzik, trądzik różowaty, egzema
- przerost Candidy
- alergie i nietolerancje pokarmowe
- niedobory witamin i mikroelementów



# Zonulina

białko, które rozszczelnia  
przestrzenie pomiędzy  
komórkami jelit



# Badanie poziomu zonuliny



## Leaky-Gut-Syndrom





# Gluten



- białko występujące w zbożach (pszenica, żyto, jęczmień)
- prowadzi do rozszczelnienia jelit i wielu stanów chorobowych



# Gluten uzależnia

Skutki działania pszenicy docierają do mózgu w postaci opiatopodobnych peptydów, a wyzwalane przez nie na krótki czas egzorfiny powodują uzależnienie





# Choroby glutenozależne



- celiakia
- choroba Duhringa  
(opryszczkowe zapalenie skóry)
- alergia na gluten (IgE, IgG)
- nadwrażliwość na gluten

# Dieta bezglutenowa

- to nie jest trudne!!!!
- zmień przyzwyczajenia





# Czego należy unikać?

- pieczywo, makarony, ciasta, bułka tarta, desery
- produkty i dodatki mogące zawierać ukryty gluten (sosy, musztardy, czekolada, panierowane ryby, skrobia modyfikowana, sól, białko roślinne, dodatki żelujące, produkty kupowane na wagę, mrożonki warzywno-owocowe)



# Pamiętaj o....



- gotuj sam – pamiętaj by produkty „glutenowe” nie stykały się z bezglutenowymi
- tylko oznaczone restauracje
- nie kupuj produktów sypkich, mrożonych

# Ukryty gluten

- klej pocztowy
- klej w plastrach opatrunkowych
- klej – elektrody EKG
- kosmetyki (błyszczczyki, pomadki, fluidy)

**Składniki:** Ryż brązowy 34%, ryż biały 25%, grys kukurydziany, olej rzepakowy, sól, papryka w proszku 1,3%, aromaty (w tym dymu wędzarniczego), cukier, cebula, wzmacniacze smaku (E621, E627), pomidory w proszku, serwatka w proszku (z mleka), fruktoza, proszek serowy, czosnek w proszku, przyprawy i zioła, barwnik: annato. Zawiera **mleko** i produkty pochodne łącznie z **laktozą** oraz **gluten** z jęczmienia.



# Nietolerancja laktozy

**laktoza** = cukier mleczny

**laktaza** = enzym w jelicie  
cienkim trawiący laktozę

- nietolerancja wrodzona,  
pierwotna i wtórna
- nietolerancja laktozy dotyczy  
około 20-37% Polaków





# Objawy nietolerancji laktozy



- skurczowe bóle brzucha  
wzdęcia
- słyszalne ruchy perystaltyczne  
jelit
- przelewanie
- uczucie pełności i napięcia
- cuchnące, obfite biegunki na  
przemian z zaparciami
- bóle głowy
- zawroty głowy
- kłopoty z pamięcią
- bóle stawowo-mięśniowe
- zaburzenia rytmu serca

# Dlaczego unikać mleka?

- kazeina i białka mleka są szkodliwe – zmiany w percepcji i zachowaniu
- reakcje alergiczne
- jak narkotyk
- nietolerancja laktozy
- toksyczne lektyny (genetyczne modyfikacje pasz, pestycydy, antybiotyki, hormony)



# Dlaczego bez cukru?

- zaburzenia równowagi mikroflory jelitowej
- rozwój Candidy
- cukier = toksyna
- insulinooporność
- cukrzyca



# Insulinooporność

- zmęczenie, senność (zwłaszcza po posiłku)
- spadki energii, drażliwość, problemy z koncentracją, uczucie jak po wypiciu alkoholu
- napady silnego głodu, słabnięcie bez posiłku co 2-3h
- wzrost wagi bez wyraźnego powodu
- wzrost poziomu trójglicerydów
- wysokie ciśnienie krwi
- ciągłe zachcianki na słodkie lub pieczywo

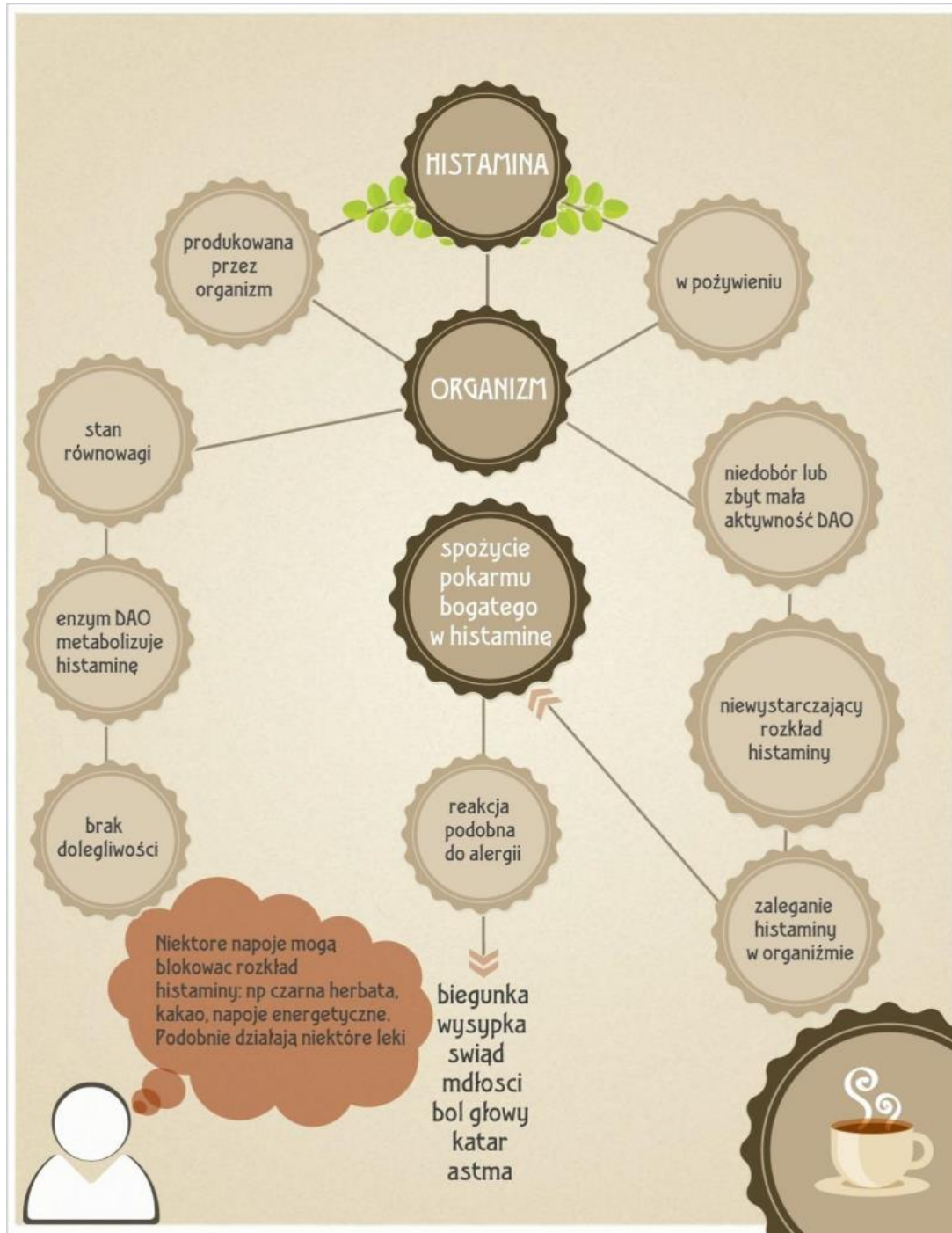


# Nietolerancja histaminy



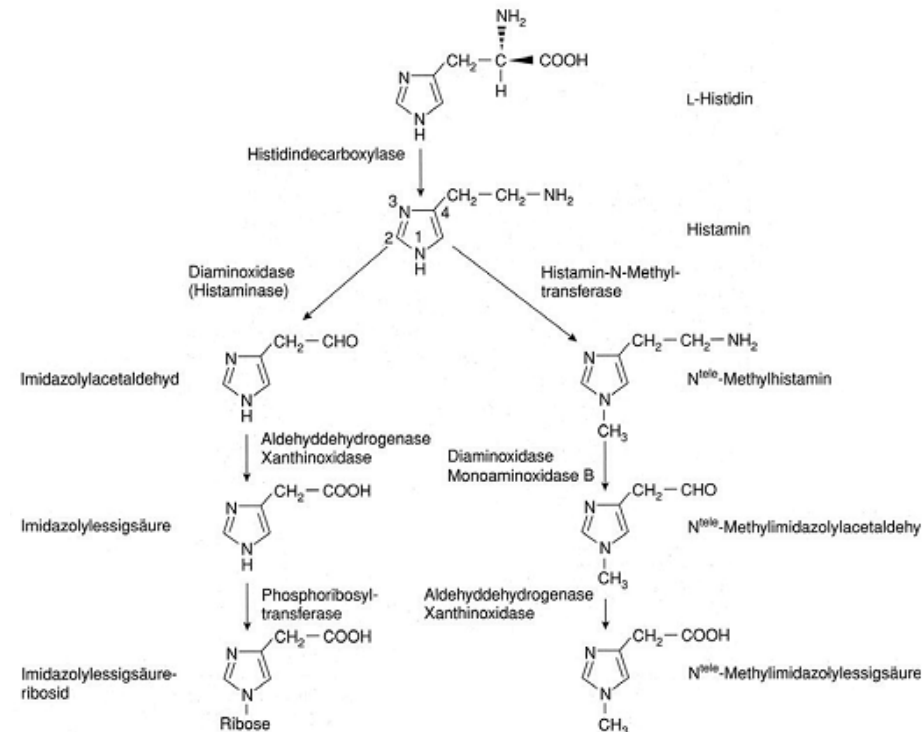
- bóle głowy, w tym migrenowe
- zatkany nos i wodnisty katar
- zaburzenia rytmu serca (tachykardia=szybkie tętno) lub skurcze dodatkowe
- biegunki, bóle brzucha
- świąd skóry i tworzenie się bąbli
- obrzęk powiek
- pokrzywka
- bóle na początku miesiączki





# Diagnostyka nietolerancji histaminy

- oksydaza diaminowa – DAO
- histamina i produkty metabolizmu histaminy (histydyna, histamina, kwas imidiazolooctowy, N-metylohistamina, kwas N-metyloimidiazolooctowy)



# Dieta antyhistaminowa

## Zakazane są:

- produkty pszenne
- sery dojrzewające
- pomidory i ich przetwory
- rośliny strączkowe
- szpinak
- grzyby
- kiszonki (kapusta, ogórki)
- kiwi, banany, truskawki, ananasy, maliny, cytrusy
- wieprzowina, mięso wędzone, surowe, solone
- ryby o ciemnym mięsie (makrela, sardynki, tuńczyk) oraz wędzone i marynowane
- czekolada, kakao, mocna czarna herbata,
- orzechy
- ocet i potrawy z jego dodatkiem



# Goitrogeny

- tofu, soja
- brukselka, kapusta, brokuły, kalafior, brukiew, rzepa, gorczyca, rzodkiewki, chrzan
- orzeszki ziemne, słodkie ziemniaki, gruszki, proso, truskawki, pędy bambusa



# Warzywa psiankowate

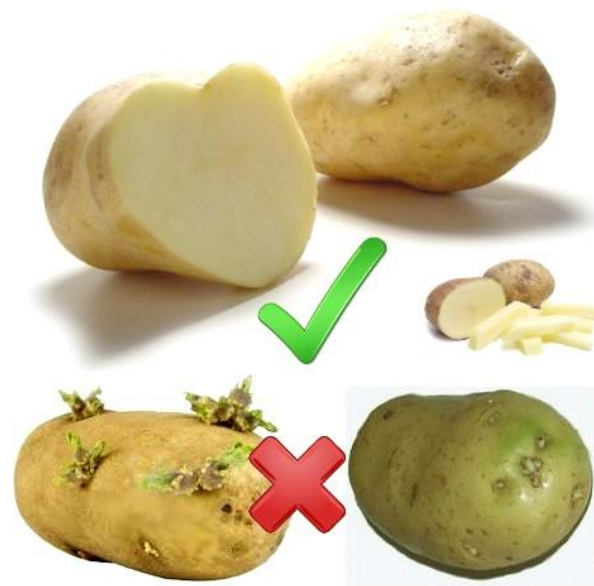
- pomidor
- ziemniak
- papryka (większość jej odmian i przyprawa)
- bakłażan
- tytoń
- ponad 200 roślin i przypraw :)





# Skutki działania solaniny

- mdłości, wymioty, kolki, biegunki
- przewlekłe bóle stawów i zapalenie stawów (solaniny uwalniają wapń z kości i magazynują go w różnych częściach ciała)
- osteoporoza
- depresja
- migreny
- zespół jelita drażliwego (IBS)
- zaburzenia wchłaniania wapnia i witaminy D3



# Czego unikać w pożywieniu?

- **Barwniki – grupa E100**

(E 102 tartrazyna, E 104 żółcień chinolinowa, E 110 żółć pomarańczowa, E 124 czerwień koszenilowa, E 173 aluminium)

- **Konserwanty – grupa E200**

(E 210 kwas benzoesowy i benzoesany, E 214 ester etylowy kwasu p-hydroksybenzoesowego, E 220 dwutlenek siarki i siarczany, E 249 azotyn III potasu E 249 i E 250 azotyn III sodu, E 251 azotan V sodu i V potasu)

- **Przeciwutleniacze – grupa E300**

(E 310 galusan propyl, E 311 galusan oktylu, E 320 BHA, E 321 BH, E 335 winiany sodu, E 336 winiany potasu)

- **Emulgatory – grupa E400**

(E 400 kwas alginowy, E 407 karagen, E 450 difosforany, E461 metyloceluloza)

- **Wzmacniacze smaku – grupa E600**

(E621 glutaminian sodu, E622 glutaminian potasu)

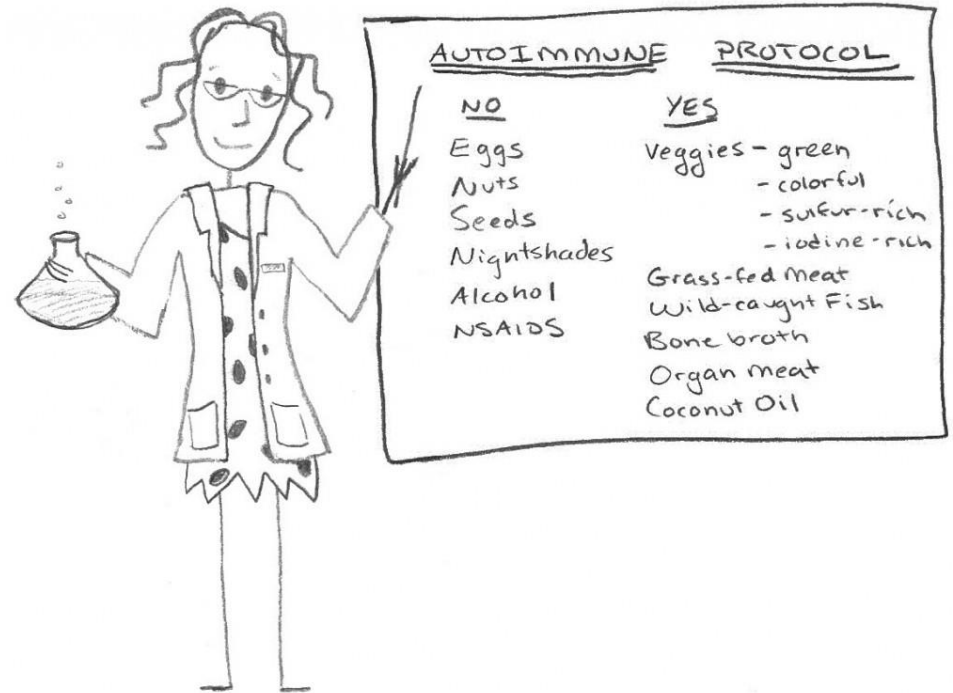
- **Zamienniki cukru**

(sacharyna, aspartam)



# Diety w chorobach autoimmunologicznych

- dieta bezglutenowa, beznabiałowa
- dieta bez chemii
- dieta eliminacyjna (alergie, nietolerancje pokarmowe)
- dieta bez goitrogenów
- dieta antyhistaminowa
- dieta przeciwzapalna
- dieta eliminacyjna (SCD, GAPS)

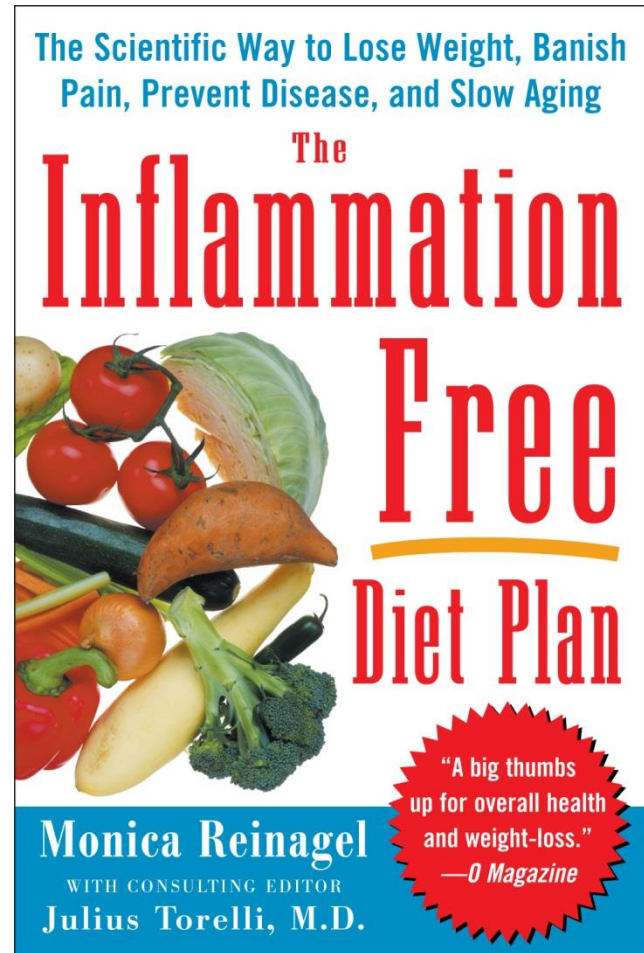


# Dieta przeciwzapalna

Inflammation factor (IF)=  
czynnik przeciwzapalny

Informuje nas o tym, czy dany  
produkt ma właściwości prozapalne  
(-) czy przeciwzapalne (+)

- ilość i typ tłuszczu w produkcie
- zawartość NNKT
- zawartość witamin i soli mineralnych
- wysokość IG
- zawartość składników o działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym



# Dieta przeciwzapalna

## Zalecany dzienny IF :

- Profilaktycznie **+50**
- Terapeutycznie **+200**

- Jajko IF -45
- Kawior IF +78
- Kromka chleba IF -33

Przeciętny dzienny IF w  
USA to:

**- 900**

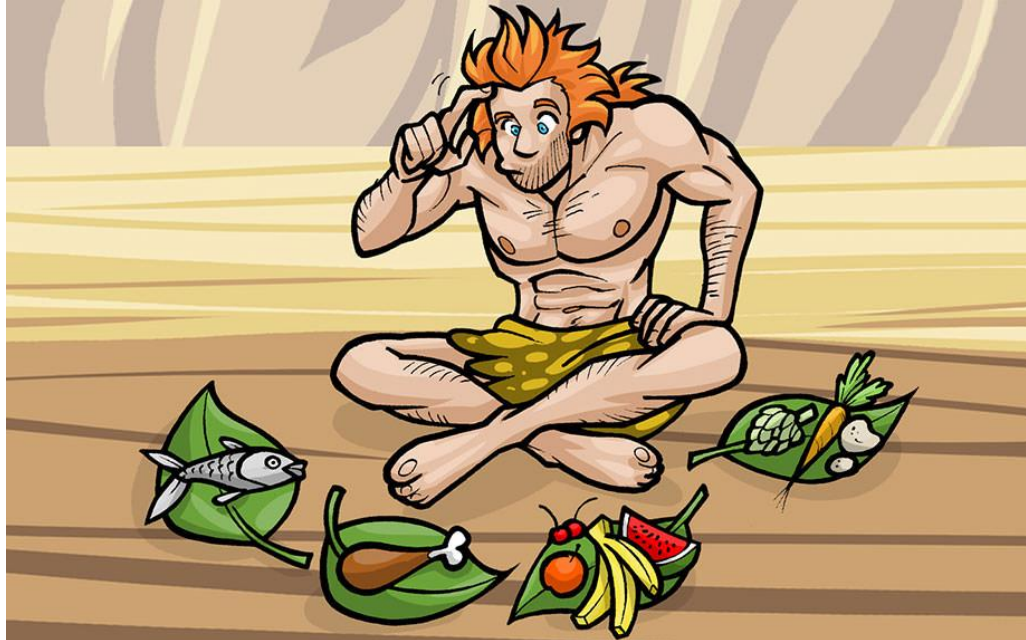
Suma IF 0





# Dieta paleo

dieta oparta na przypuszczalnej diecie  
naszych przodków z okresu paleolitu



# Dieta paleo



## **Dozwolone:**

- warzywa, owoce
- jaja
- orzechy, grzyby
- mięso
- ryby

## **Zabronione:**

- zboża
- cukier
- rafinowane oleje
- nabiał
- ziemniaki

# Dieta SCD

**SCD = specific carbohydrates diet**

Szczególna dieta węglowodanowa wyklucza spożywanie węglowodanów złożonych (laktoza, sacharoza, fruktoza, skrobia itp.)

Jest pomocna w leczeniu schorzeń układu pokarmowego: choroby Crohna, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, zapalenia uchyłków, biegunek, nietolerancji pokarmowych, autyzmu....



# Dieta SCD

## **Dozwolone:**

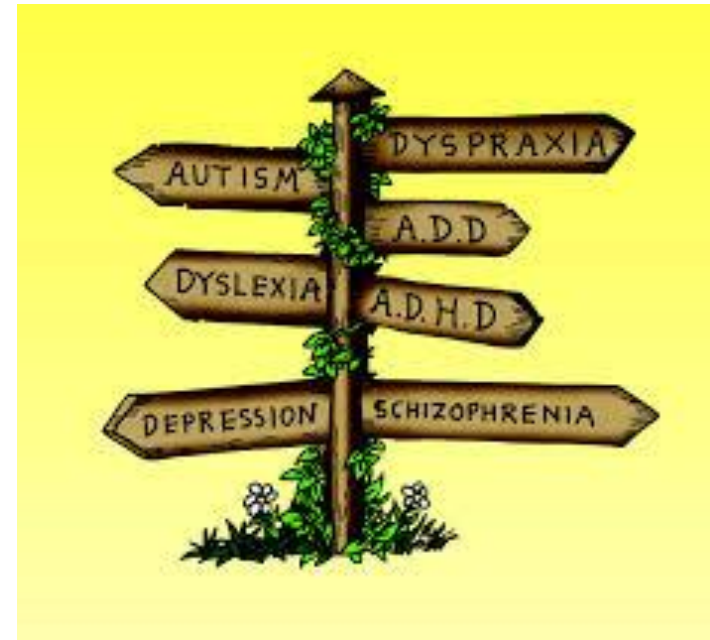
- mięso (nie wędliny)
- większość warzyw oprócz skrobiowych (ziemniaki, bataty)
- owoce (banany tylko przejrzłe)
- nabiał z probiotykami ?
- orzechy
- niektóre rośliny strączkowe (niektóre odmiany fasoli)
- woda, słaba herbata, kawa, niesłodkie alkohole

## **Zabronione:**

- zboża, pseudozboża (gryka, quinoa)
- puszkowane owoce i warzywa, kupne soki
- rośliny strączkowe (soja, ciecierzycy, niektóre fasole)
- warzywa skrobiowe (ziemniaki, bataty, pasternak, kukurydza)
- większość kupnego nabiału
- kakao

# Dieta GAPS

Celem diety jest detoksykacja organizmu, oczyszczenie i uzdrowienie systemu pokarmowego, by przestał być źródłem toksyn, a stał się źródłem substancji odżywczych





# Dieta GAPS

## Polecane:

- mięso, ryby i wywary z nich (szczególnie ważne buliony z kości)
- jaja
- owoce
- nasiona i orzechy
- fasola i warzywa strączkowe z małą ilością skrobi
- miód
- tłuszcze zwierzęce
- własnoręcznie robione kiszonki
- własnoręcznie robione jogurty, kefiry ?
- napoje: wywary mięsne, świeżo wyciskane soki, woda, herbaty ziołowe, herbata imbirowa, słaba herbata i kawa

## Zakazane:

- wszystkie ziarna zbóż i produkty z nich wytworzone,
- warzywa zawierające skrobię
- cukier i produkty go zawierające
- nabiał (laktoza) i przetworzona przemysłowo żywność nabiałowa



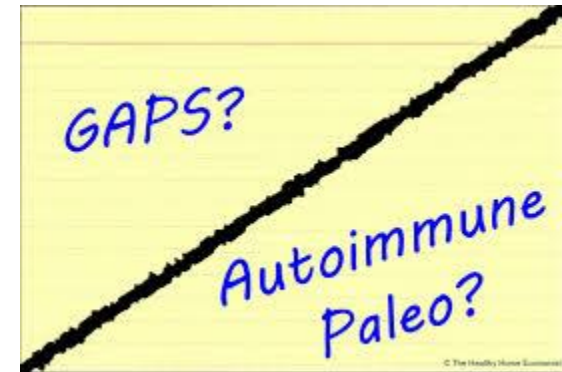
# Podsumowanie – dieta w autoimmunologii

## Polecane:

- mięso wolne od hormonów i antybiotyków
- ryby: łosoś, pstrąg, dorsz, szprotki
- owoce z małą ilością cukru
- warzywa (z wyjątkiem psiankowatych i krzyżowych)
- zdrowe tłuszcze
- napoje – woda, herbata

## Zakazane:

- zboża
- nabiał
- warzywa psiankowate
- rośliny strączkowe
- przetworzone oleje roślinne
- przetworzone mięsa
- niektóre przyprawy
- alkohol, kawa
- cukier, czekolada, słodziki
- lecytyna sojowa



# Podsumowanie-szkodliwy wpływ środowiska

- syntetyczne dodatki do jedzenia
- amalgamowe plomby
- leki i suplementy o kiepskim składzie
- dym nikotynowy
- alkohol
- kawa
- pestycydy i środki owadobójcze
- sztuczne słodziki
- perfumy
- parabeny i inne substancje chemiczne w kosmetykach
- środki czyszczące
- proszki i płyny do prania
- odświeżacze powietrza



Dziękuję za uwagę 😊

mgr inż. Agnieszka Ciechońska

Pełnomocnik ds. pacjenta Fundacji JakMotyl

dietoterapeuta

technolog żywności, specjalizacja: chemia aromatów i surowców kosmetycznych

dietoterapia@wp.pl