

Holistyczne leczenie pasożytów

Przeprowadzę Cię krok po kroku przez cały proces leczenia.



WITAM

POZNAJMY SIĘ



Przypomniałam mi się pewna historia z gabinetu, która przybliży Ci mój sposób pracy Dietetyka klinicznego specjalizującego się w terapiach zaburzeń i szeroko pojętych dysfunkcji przewodu pokarmowego.

Moja klientka, niech ją nazwiemy Kasia, zmagająca się z chronicznymi problemami żołądkowo-jelitowymi przyszła do mnie z nadzieją na powrót do zdrowia. Odkąd pamiętała, jej jelita sprawiały jej problemy i wpływały negatywnie na jej codzienne życie. Kasia miała traumę związaną ze złym leczeniem nawracających pasożytów przewodu pokarmowego w przeszłości. Niestety, wielu specjalistów skupiało się tylko na działaniu przeciwdrobnoustrojowym i stosowali krótkoterminowe rozwiązania, które chwilowo łagodziły symptomy (nie zawsze), ale nie rozwiązywały problemu. To doprowadziło ją do jeszcze większej frustracji i desperacji.

Gdy Kasia przyszła do mnie, wiedziałam, że muszę znaleźć kompleksowe podejście, które połączyłoby wszystkie elementy jej zdrowia. Wykorzystując swoją wiedzę z zakresu diagnostyki, probiotykoterapii, fitoterapii, fizjologii człowieka i biochemii, pracowałam nad stworzeniem spersonalizowanego planu dietetycznego i terapeutycznego dla Kasi. Ważne było również zrozumienie wpływu stylu życia na zdrowie Kasi. Dlatego skupialiśmy się nie tylko na diecie, ale również na regularnej aktywności fizycznej, odpowiednim odpoczynku i redukcji stresu oraz wzmocnieniu jej naturalnych mechanizmów obronnych. Uczyłam Kasię holistycznego spojrzenia na swoje ciało i dawałam jej narzędzia do samodzielnego dbania o swoje zdrowie. Po kilku miesiącach współpracy, Kasia zaczęła odczuwać wyraźną poprawę. Jej objawy żołądkowo-jelitowe zmniejszyły się, a ona zyskała większą energię i lepsze samopoczucie. Przede wszystkim jednak, odzyskała wiarę w to, że istnieją skuteczne, długoterminowe rozwiązania dla jej problemów.

Przypominając sobie historię Kasi, wiem, że moje podejście oparte na kompleksowości, skupieniu na przyczynach, stylu życia i indywidualnym podejściu przyniosło pozytywne rezultaty. Dlatego wierzę, że każda osoba z zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego może odzyskać w pełni zdrowie lub znacznie je poprawić, podobnie jak Kasia.

Chciałabym podkreślić, że treści przedstawione w ebooku nie stanowią porady medycznej, zastępstwa konsultacji lekarskiej i konsultacji ze specjalistą związanym z medycyną lub dietetyką. Pamiętaj, że każdy organizm jest inny i reakcje mogą być zróżnicowane, dlatego może wymagać innych potrzeb, bardziej spersonalizowanych. Treści w niniejszej pozycji zostały przygotowane z najwyższą starannością zgodnie z aktualnym stanem wiedzy, również bazując na własnych doświadczeniach z pacjentami. Nie ponoszę odpowiedzialności za szkody mogące być skutkiem wykorzystania przez Czytelników informacji z ebooka.

Kontakt



@anna_musial_youfit



@youfit.annamusial

Spis treści

Wstęp	4
Pasożyty układu pokarmowego	5
Diagnostyka – czy jest prosta?	8
Naturalne mechanizmy obrony przeciw pasożytniczej	10
Suplementacja wspierające naturalne mechanizmy obrony	19
Rola wątroby w aktywności przeciw pasożytniczej	32
Przygotowanie organizmu do odrobaczania	35
Dodatkowe działania w trakcie odrobaczania	40
Kolejność odrobaczania	42
Lista badań przed i po odrobaczaniu	43
Fitoterapia – wybrane zioła o działaniu immunostymulującym, przeciwzapalnym i przeciw pasożytniczym	44
Farmakoterapia- wsparcie podczas terapii	57
Pyrantelium - Pyrantel	
Zentel - Albendazol	
Alinia - Nitazaksonid	
Vermox - Mebendazol	
Metronidazol	
Dieta w profilaktyce infekcji przeciw pasożytniczych - podczas i po odrobaczaniu	69
Czynniki żywieniowe a ryzyko rozwoju chorób pasożytniczych	
Przyprawy w kuchni przeciw pasożytniczej	
Nasiona o mocy przeciw pasożytniczej	
Dieta łatwostrawna - zasady	
Przepisy w kuchni przeciw pasożytniczej	
Zakończenie	103
Piśmiennictwo	104



Wstęp

W krajach rozwiniętych wydaje się, że inwazje pasożytnicze są już rzadkością, a przypadki kliniczne ograniczają się głównie do biednych regionów świata z problemami sanitarnymi. Jednak jest to mylne przekonanie! Temat ten jest bardzo powszechny, ponieważ obecny styl życia przyczynia się do wzrostu częstości aktywnych inwazji pasożytniczych.

Stres, zaburzenia odporności, spożywanie przetworzonej żywności, zaburzenia rytmu dobowego i niedobory pokarmowe to główne czynniki, które sprawiają, że stajemy się ofiarami pasożytów. Problem nie wynika tylko z braku higieny osobistej czy niemytych owoców i warzyw.

Często spotykam się z sytuacjami, gdzie pacjenci poddają się leczeniu przeciw pasożytniczemu BEZ ŻADNEGO PRZYGOTOWANIA SIĘ! Już nie wspomnę o profilaktycznym odrobaczaniu, bez żadnych podstaw i braku diagnostyki. Wynika to oczywiście z braku świadomości i wiedzy oraz z ilości sprzecznych informacji. Musisz wiedzieć, że magiczna tabletką połknięta jednorazowo lub w cyklu nie rozwiąże problemu, a w długoterminowej perspektywie infekcja prawdopodobnie powróci. Doświadczyłeś tego? Po pierwsze sam proces leczenia - fitoterapia/farmakoterapia - jest bardzo obciążający, a po drugie brak adresowania przyczyny aktywnej inwazji pasożytniczej stanowi realne wyzwanie. Nadużywanie środków przeciw pasożytniczych ma swoje konsekwencje zdrowotne m.in zwiększa się ryzyko schorzeń zapalnych jelit.

Oddaję w Twoje ręce zbiór informacji oparty na badaniach naukowych i własnym doświadczeniu, który rzuci nowe światło na Twoje podejście do procesu leczenia. Znajdziesz w nim odpowiedź na pytanie, dlaczego holistyczne podejście do terapii jest tak ważne. Otrzymasz praktyczne wskazówki, jak przygotować się i wspierać organizm w trakcie kuracji, oraz jak powinno wyglądać odżywianie się w tym czasie. Dodatkowo najważniejszym aspektem będzie profilaktyka nawrotów i to właśnie chciałabym przedstawić Ci w tym e-booku.



Mechanizmy obrony gospodarza

Układ odpornościowy

Komórki układu odpornościowego, takie jak makrofagi i limfocyty, wykrywają pasożyty i pochłaniają je, prezentując je innym komórkom immunologicznym. Następnie dochodzi do aktywacji komórek T, które mogą bezpośrednio atakować zainfekowane przez patogen komórki. Ponadto, komórki T mogą również stymulować produkcję przeciwciał przez limfocyty B. Przeciwciała te łączą się z patogenami, ułatwiając ich eliminację przez fagocyty lub pobudzając enzymatyczne procesy niszczenia patogenu.

Natomiast kluczową rolę odgrywa sekrecyjna immunoglobulina IgA (SIgA), jedno z najważniejszych przeciwciał obecnych w śluzach, takich jak błona śluzowa przewodu pokarmowego, dróg oddechowych i moczowo-płciowych.

SIgA działa w wielu różnych sposobach przeciwko pasożytom, zależnie od rodzaju i typu pasożyta. Najważniejsze funkcje SIgA w obronie przeciwpasożytniczej to:

- Neutralizacja poprzez wiązanie się z pasożytem i uniemożliwienie mu wniknięcia do komórek gospodarza.
- Blokowanie receptorów adhezyjnych na powierzchni pasożyta, co uniemożliwia mu przyleganie do błony śluzowej.
- Aktywacja innych elementów układu odpornościowego, które atakują pasożyta.
- Wiązanie się z pasożytem, w celu jego usunięcia z organizmu.

Mikrobiota wytwarza również szerokie spektrum metabolitów, które mają zdolność angażowania się i wyzwalania wielu odpowiedzi gospodarza. Wśród nich nadrzędną rolę odgrywają SCFA, czyli krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które można uznać za komunikatory pomiędzy mikrobiotą jelitową a układem odpornościowym.

SCFA, to metabolity bakteryjne powstające jako produkty uboczne beztlenowej fermentacji MAC- złożonych węglowodanów dostępnych dla mikrobioty.

Maślan, propionian i octan są najpowszechniejszymi SCFA jelitowymi. Mechanizmy, za pomocą których SCFA wpływają na odporność, obejmują m.in:

- Aktywację receptorów sprzężonych z białkiem G (GPR), ekspresja na komórkach immunokompetentnych układu nerwowego, w szpiku kostnym, śledzionie, trzustce i tkance tłuszczowej.
- Hamowanie aktywności deacetylazy histonowej (HDAC) w komórkach układu odporności wrodzonej i adaptacyjnej, prowadząc do proliferacji i wzrostu aktywności funkcjonalnej limfocytów Treg (regulatorowych). Limfocyty T regulatorowe odgrywają rolę w regulacji lub tłumieniu innych komórek w układzie odpornościowym i pomagają zapobiec chorobom autoimmunologicznym.
- Promowanie wydzielania jelitowego IgA, to kluczowa rola w homeostazie jelitowej i w ochronie jelita przed zapaleniem m.in. poprzez wpływ na ekspresję enzymu konwertującego witaminę A w komórkach nabłonka jelit.
- Zwiększenie produkcji 5-hydroktryptaminy (serotoniny) z jelitowych komórek enterochromafinowych, która wykazuje szeroki wpływ na odpowiedź biologiczną gospodarza, w tym odporność.



Dodatkowe działania w trakcie odrobaczania

Substancje wiążące toksyny w przewodzie pokarmowym

Substancje wiążące toksyny w przewodzie pokarmowym to substancje, które łączą się z toksynami w przewodzie pokarmowym, uniemożliwiają ich absorpcję do krwiobiegu i eliminują z organizmu. Niektóre z tych substancji to błonnik pokarmowy, pektyny, chlorek glinu, hydroksyapatyt, węgiel aktywny, zeolit, glina bentonitowa, glukomannan, kwas fulwowy. Stosowanie substancji wiążących toksyny w trakcie odrobaczania pomaga w oczyszczaniu organizmu z toksyn i promuje zdrowie jelit.

W praktyce najczęściej zalecam węgiel aktywny, enterogel, kwasy fulwowe, preparat Toxaprevent lub gotowym kompleks GI Detox.

Węgiel aktywny będzie wykazywał największy efekt zapierający, w związku z tym przy zaparciach lepiej spróbować enterogel lub kwasy fulwowe, które najbardziej są bezpieczne i pomagają przy okazji w oczyszczaniu z glifosatu (herbicyt), który ma ogromny wpływ na pracę przewodu pokarmowego.

Glukomannan rozpuszczalny błonnik pokarmowy może być dodatkowym wsparciem w problemach z pleśniami (przerost *Aspergillus*), ponieważ zbiera ich toksyny oraz z metalami ciężkimi. Jako prebiotyk promuje wzrost korzystnej mikroflory jelitowej oraz reguluje zaburzenia gospodarki glukozowo-insulinowej.

GI Detox to kompleksowy preparat zawierający w składzie kilka aktywnych substancji pomocnych w usuwaniu toksycznych metabolitów tj.: węgiel aktywny (bambusowy), żel aloesowy, glina zielona Velay, pektyna jabłkowa, krzem organiczny, kwas humusowy. Bardzo pomocny również przy współistniejącym problemie z pleśniami i obciążeniem glifosatem.



Dieta w profilaktyce infekcji przeciwpasożytniczych -podczas i po odrobaczaniu

Dieta ma niebagatelne znaczenie w profilaktyce i w trakcie chorób pasożytniczych. Wiele badań wskazuje na zależność między nawykami żywieniowymi a występowaniem pasożytów przewodu pokarmowego. Wyniki wskazywały, że dieta bogata w błonnik, świeże owoce i warzywa może pomóc w zmniejszaniu ryzyka infekcji pasożytniczych. Szczegółowa zależność została opisana w punkcie dot. roli mikrobiomu.

Czynniki żywieniowe a ryzyko rozwoju chorób pasożytniczych

Dieta bogata w cukier, przetworzoną żywność, obfitująca w nasycone kwasy tłuszczowe, jednocześnie uboga w błonnik prowadzi do zaburzenia homeostazy na poziomie mikrobiomu jelitowego. Dochodzi do spadku różnorodności bakterii, zmian na poziomie metabolizmu, które ściśle modulują integralność nabłonka i zapalenie jelit. Ponadto wiąże się z rozwojem zaburzeń metabolicznych, takich jak zespół metaboliczny, insulinooporność, dyslipidemia i cukrzyca typu 2 oraz związane z nimi powikłania mikronaczyniowe. Hiperglikemia na czczo i poposiłkowa wykazuje negatywny wpływ na układ odpornościowy m.in dlatego, że hamuje fagocytozę. W skrócie proces fagocytozy polega na pochłanianiu przez fagocyty, czyli komórki żerne patogenów, co za tym idzie spada zdolność obronna organizmu przed infekcjami.

Pasożyty wykorzystują glukozę jako źródło do produkcji energii. Zatem nadmiar węglowodanów prostych w diecie „podkarmia pasożyta”, sprzyjał jego rozwojowi. Z kolei w badaniu na myszach karmionych dietą niskotłuszczową (LF) lub wysokotłuszczową (HF) przez 12 dni i prowokowanych *G. duodenalis.*, wykazano, że obciążenie trofozoitami pasożyta było wyższe u myszy na diecie HF w porównaniu do LF w 7 dniu po zakażeniu.

Dieta łatwostrawna odciążająca układ pokarmowy w trakcie kuracji i zaraz po jej zakończeniu – zasady

Na wstępie chce Ci przekazać, że dieta łatwostrawna nie musi być jałowa, nudna i niesmaczna. Ponadto dieta łatwostrawna nie musi kojarzyć się z sucharami, pszennym jasnym pieczywem, ryżem, chudym nabiałem i mięsem, śladową ilością tłuszczu.

Tak naprawdę są to stare założenia, które należy zmienić a dobrze skomponowana dieta łatwostrawna jest świetnym narzędziem, który może przynieść szybkie efekty w krótkim czasie.

Po krótkim wprowadzeniu w poprzednim rozdziale, wiesz też co należy unikać w diecie np. cukru i nadmiaru nasyconych kwasów tłuszczowych oraz co warto do niej dodać, aby wspierać mikrobiom i aktywność przeciwdrobnoustrojową np. owoce jagodowe, przyprawy, pestki dyni- różnorodne produkty roślinne.

Kolejnym ważnym aspektem jest odpowiednie przygotowanie posiłków w formie delikatnej i przyjaznej dla podrażnionych i będących w stanie zapalnym śluzówek przewodu pokarmowego. Z drugiej strony musi być kompletna i odżywczo pełnowartościowa, tak żeby wspierała regenerację nabłonków i odporność a przy tym wszystkim była smaczna i urozmaicona.

Obróbka termiczna- smażyć czy gotować?

Postaw na przygotowywanie potrawy w formie gotowanej, duszonej, delikatnie pieczonej, czy w wolnowarze. Bez dodatku tłuszczu.

Natomiast wyklucz smażenie, odsmażanie, grillowanie i mocne pieczenie, to zawsze będą ciężkostrawne dania- nawet dla osoby bez problemów trawiennych.



Bulion kolagenowy na kurzych łapkach



- Kości z mięsem – 3 kg (np. kurze łapki, korpus drobiowy, nogi, kolanka wieprzowe, mostki wołowe itp.)
- Woda – 3 litry
- Cebula – 1 sztuka (120g)
- Czosnek, ząbki – 2 sztuki (10g)
- Marchew – 2 sztuki (100g)
- Seler, korzeń – 1/3 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń – 1 sztuka (70g)
- Ziele angielskie – kilka ziarenek
- Liść laurowy – 1-2 sztuki
- Ocet jabłkowy/sok z cytryny – 1 łyżka (6 ml)
- Przyprawy: pieprz czarny, lubczyk, sól kłodawska/himalajska – szczypta

Przygotowanie:

Mięso dokładnie umyj i włóż do dużego garnka. Zalej wodą i dodaj przyprawy oraz łyżkę octu jabłkowego lub soku z cytryny. Gotuj jak najdłużej (min. 3-4h), pod przykryciem lub z lekko uchyloną pokrywką. Gotuj na „wolnym ogniu”, czyli na granicy wrzenia. Ok. 1h przed końcem gotowania dodaj warzywa, które dla lepszego smaku można najpierw upiec w piekarniku. Dopraw do smaku szczyptą soli. Tak przygotowany bulion możesz wykorzystać do przygotowania zup mocy na bazie innych warzyw i dodatków. Bulion nadaje się również do zamrożenia.



Zakończenie

Nasz organizm posiada skuteczne mechanizmy radzenia sobie z różnymi patogenami, pod warunkiem, że nie zostaną one zakłócone z różnych przyczyn.

Działanie bez ustalenia przyczyn nawracających infekcji pasożytniczych nie przyniesie pożądanych i trwałych efektów w dłuższej perspektywie czasu. Zarówno fitoterapia, jak i farmakoterapia wymagają odpowiedniego przygotowania oraz konsultacji z doświadczonym specjalistą zajmującym się leczeniem pasożytów, który przeprowadzi terapię i oceni aktualny stan zdrowia.

Pamiętaj! Nie ma łatwych rozwiązań ani miejsca na działanie na oślep.

Kolejnym istotnym aspektem jest rola stylu życia i odżywiania się w zapobieganiu zarówno pierwotnej, jak i wtórnej infekcji. Podstawą naszego dobrostanu jest zdrowy tryb życia, obejmujący:

- Troskę o przewód pokarmowy. Zaleca się spożywanie żywności bogatej w polifenole, minerały, witaminy i prebiotyki, która sprzyja budowaniu korzystnych dla zdrowia relacji z jelitową mikrobiotą. Jak najmniej przetworzona dieta, optymalnie zbilansowana pod kątem stabilnej gospodarki glukozy i insuliny. Ważne jest również spożywanie posiłków w spokoju, skupieniu i bez pośpiechu.
- Dbłość o sen i umiejętność odpoczynku, co ma istotne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, regeneracji organizmu i redukcji stanów zapalnych.

*HOLISTYCZNE LECZENIE PASOŻYTÓW.
Przeprowadzę Cię krok po kroku przez cały proces leczenia.*

Copyright © 2024 Anna Musiał

Wydawca: © 2024 Anna Musiał
annamusial@youfit.pl

ISBN 978-83-969847-8-4

Wszelkie prawa zastrzeżone
Szczecin 2024

Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu
niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.



*DZIĘKUJĘ ZA ZAUFANIE I ŻYCZĘ CI POWODZENIA W POWRODZIE
DO ZDROWIA.*

MOŻESZ MNIE ZNALEŹĆ I KONTAKTOWAĆ SIĘ
W MOICH MEDIACH SPOŁECZNOŚCOWYCH
( W IKONKI)

