

Dr RICHARD I. HOROWITZ

Autor bestsellera: *Why Can't I Get Better?*

# BORELIOZA *i koinfekcje*

Co można zrobić,  
by poczuć się lepiej

Leczenie opornych postaci boreliozy  
i chorób przewlekłych



# **BORELIOZA I KOINFEKCJE**

Co można zrobić,  
by poczuć się lepiej

# **BORELIOZA I KOINFEKCJE**

Co można zrobić,  
by poczuć się lepiej

Dr Richard I. Horowitz, lekarz medycyny

Imiona oraz cechy charakterystyczne pacjentów zostały zmienione, żeby chronić ich prywatność. Informacje opublikowane w niniejszej książce nie zastąpią czytelnikom konsultacji u specjalisty. Jej treść ma charakter wyłącznie poglądowy i nie może stanowić podstawy samoleczenia, nie umożliwi również samodzielnego postawienia diagnozy. We wszystkich sprawach związanych ze zdrowiem każdy powinien skonsultować się ze specjalistą, zwłaszcza jeżeli cierpi na niepokojące dolegliwości. Należy to zrobić przed rozpoczęciem przyjmowania, rezygnacją bądź zmianą dawek jakichkolwiek leków czy suplementów diety wspomnianych w niniejszej książce, a także rozpoczynając jakikolwiek program ćwiczeń. Indywidualni czytelnicy są w pełni odpowiedzialni za decyzje podejmowane w sprawie własnego zdrowia.

Autor i wydawca niniejszej książki nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek dolegliwości, które mogą odczuwać czytelnicy, a które mogą być związane pośrednio czy bezpośrednio z jej treścią. Fakt, że jakakolwiek organizacja czy strona internetowa została wymieniona w tej publikacji, nie oznacza, że jej autor czy wydawca zgadza się ze wszystkimi podawanymi przez nie informacjami czy ich rekomendacjami. Nie zachodzi żadna relacja finansowa między autorem a laboratoriami wspomnianymi w niniejszej publikacji. Natomiast autor jest konsultantem oraz otrzymuje wynagrodzenie za swoją pracę od firmy Xymogen, która jest tutaj wymieniona. Autor otrzymał również prowizje za swoje konsultacje i wykłady od różnych firm zajmujących się produkcją i sprzedażą suplementów diety, m.in. Researched Nutritionals, Pure Encapsulations i Master Supplements. Dr Richard Horowitz jest także prelegentem na spotkaniach organizowanych m.in. przez firmy Xymogen, Researched Nutritionals czy Pure Encapsulation oraz członkiem Rady Doradczej firmy Xymogen.

Niektóre fragmenty niniejszej publikacji zostały już wydane w książce *Why Can't I Get Better? Solving the Mystery of Lyme and Chronic Disease* (Dlaczego nie mogę poczuć się lepiej? W poszukiwaniu rozwiązania zagadki tajemniczej choroby z Lyme i chorób przewlekłych) opublikowanej w listopadzie 2013 roku.

How Can I Get Better? Copyright © 2017 by Richard I. Horowitz.

*Mojej żonie Lee i milionom ludzi  
cierpiącym na dolegliwości wywołane  
przez chorobę z Lyme  
oraz inne choroby odkleszczowe*

# SPIS TREŚCI

Podziękowania .....	9
Przedmowa do wydania polskiego .....	13
Wstęp .....	15
<b>CZĘŚĆ I. BADANIA I LECZENIE PRZEWLEKŁEJ CHOROBY Z LYME</b> .....	<b>25</b>
ROZDZIAŁ 1. Rozpoznanie choroby z Lyme i innych chorób odkleszczowych .....	27
ROZDZIAŁ 2. Kompleksowa diagnoza: Szesnastopunktowa różnicowa mapa diagnostyczna MSIDS Horowitza .....	57
ROZDZIAŁ 3. Charakterystyka boreliozy i możliwości leczenia .....	92
ROZDZIAŁ 4. Bakterie „przetrwałe” i leczenie pulsacyjne opornych postaci boreliozy .....	121
<b>CZĘŚĆ II. CHOROBA Z LYME I MSIDS</b> .....	<b>149</b>
ROZDZIAŁ 5. Kleszcze mogą przenosić więcej chorób niż tylko chorobę z Lyme: towarzyszące infekcje bakteryjne .....	151
ROZDZIAŁ 6. Choroba z Lyme i inne koinfekcje: infekcje pasożytnicze, wirusowe i grzybicze. ....	177
ROZDZIAŁ 7. Choroba z Lyme i dysfunkcje immunologiczne .....	199
ROZDZIAŁ 8. Choroba z Lyme i stany zapalne .....	219
ROZDZIAŁ 9. Choroba z Lyme a toksyny środowiskowe .....	233
ROZDZIAŁ 10. Choroba z Lyme, medycyna funkcjonalna i dietoterapia (leczenie żywieniowe). ....	252

ROZDZIAŁ 11.	Choroba z Lyme a dysfunkcja mitochondriów .....	269
ROZDZIAŁ 12.	Borelioza a hormony .....	284
ROZDZIAŁ 13.	Borelioza a mózg .....	310
ROZDZIAŁ 14.	Borelioza i zaburzenia snu .....	338
ROZDZIAŁ 15.	Choroba z Lyme a zaburzenia autonomicznego układu nerwowego/POTS .....	357
ROZDZIAŁ 16.	Choroba z Lyme a alergie .....	372
ROZDZIAŁ 17.	Choroba z Lyme a zdrowie układu pokarmowego .....	384
ROZDZIAŁ 18.	Borelioza i zaburzenia pracy wątroby .....	398
ROZDZIAŁ 19.	Borelioza i ból .....	413
ROZDZIAŁ 20.	Choroba z Lyme a aktywność fizyczna .....	428
ROZDZIAŁ 21.	Medytacja a model MSIDS .....	434
DODATEK		
	Leki, dawki i najczęstsze skutki uboczne .....	443
	Indeks leków .....	475
	Czasopisma .....	481
	Bibliografia .....	487
	Indeks .....	535

## PODZIĘKOWANIA

Niniejsza książka nie mogłaby powstać bez zaangażowania wielu ludzi. Nieoceniona Jennifer Weis z St. Martin's Press wspiera mnie od wielu lat. Jestem zaszczycony, że mogę z nią pracować. Pam Liflander pomogła mi zebrać i poprawnie przelać moje myśli na papier.

Ogromne podziękowania należą się mojej żonie Lee za wyrozumiałość i wsparcie, zwłaszcza gdy godzinami (również podczas wakacji) siedziałem nad doprowadzeniem tej książki do obecnej formy. Jej miłość jest sensem mojego życia.

Wyrazy wdzięczności należą się również pracownikom mojego biura za ich poświęcenie, ciężką pracę, umiejętności, wiedzę i empatię, dzięki którym mogłem w minionych latach pomóc tak wielu ludziom cierpiącym na chroniczne dolegliwości. Wśród nich są: John Fallon (FNP-C [Batman]), Janet M. Cosh (AAS), Lisa Haynes, Danielle Passineau, Angela Jacobs, Diamond Elting, Renee Nelson, Kalah Matthews (BSN), Sonja Siderias (AAS, LPN), Etheldria Walker (MA) i Barbara Semanick (BSN, RN). Specjalne podziękowania kieruję do dr Phyllis R. Frejman, pracującej na stanowisku starszego badacza w naszym centrum, której umiejętności, empatia i ciężka praca pozwoliły nam opublikować przełomowe wyniki najnowszych badań dotyczących przewlekłej choroby z Lyme i jej koinfekcji.

Chciałbym również docenić dr. Marka Hymana oraz wykładowców z Institute for Functional Medicine (IFM), którzy wzięli udział w konferencji w San Diego (Kalifornia), jak również dr. Leo Gallanta i dr. Chrisa Melitisa, którzy uczestniczyli w konferencji Integrative



Health Symposium w Nowym Jorku. Dr Eva Sapi reprezentująca University of New Haven podzieliła się ze mną wynikami najnowszych badań dotyczących biofilmów. Mam dług wdzięczności wobec dr. Alana McDonalda za jego przełomową pracę nad boreliozą oraz umożliwienie przedruku slajdów, na których znajdują się cysty oraz biofilmy, jak również wobec dr Judith Miklossy, która dostarczyła mi zdjęcia atypowych cyst i biofilmów bakterii borrelii zrobionych u osób cierpiących na neurologiczną odmianę przewlekłej choroby z Lyme. Dr Claire Riendeau udostępniła mi wyniki swoich badań dotyczących chorób wywołanych biotoksynami. Chciałbym również podziękować dr. Garthowi Nicolsonowi za przeczytanie i zrecenzowanie pierwszej wersji manuskryptu oraz za udostępnienie mi literatury naukowej dotyczącej infekcji mykoplazmatycznych i dysfunkcji mitochondriów.

Chciałbym również wspomnieć o tych bohaterach, którzy na co dzień pomagają ludziom zmagającym się z chorobą z Lyme, często stawiając na szali własną karierę zawodową. Mam tutaj na myśli m.in. dr. Josepha Burrascano (który na potrzeby niniejszej książki przygotował również krótką historię przewlekłej choroby z Lyme, informacje dotyczące Advanced Labs czy nowych badań nad boreliozą z Lyme) oraz dr. Sama Donta, dr. Charlesa Raya Jonesa, dr. Kennetha Leignera i wielu innych.

Jestem również wdzięczny za pomoc moim kilku kolegom, którzy podzielili się ze mną swoim doświadczeniem, recenzując poszczególne rozdziały: dr. med. Allanowi Warshowsky'emu, który pomagał mi w przeredagowaniu rozdziału dotyczącego endokrynologii; dr. med. Davidowi H. Haasemu, który recenzował rozdziały dotyczące dysfunkcji autonomicznego systemu nerwowego oraz alergii; dr. med. Andrei Gaito, która pomogła mi w opracowaniu rozdziału dotyczącego odporności oraz różnego typu stanów zapalnych; dr. med. Sunilowi Khuranie, który recenzował rozdziały dotyczące przewodu pokarmowego oraz funkcji wątroby; dr. med. Fredowi Harveyowi za pomoc w opracowaniu rozdziału dotyczącego medycyny środowiskowej i dr. med. Davidowi Perlmutterowi z FACN, który recenzował rozdział dotyczący mózgu i bólu. Dr Elizabeth Maloney i dr Bea Szantyr również podzieliły się ze mną swoją opinią dotyczącą manuskryptu i jestem bardzo wdzięczny za ich pomoc.

Szczególne podziękowania kieruję do moich duchowych nauczycieli, którzy mnie poprowadzili i wspierali, żebym mógł podążać swoją życiową drogą.

W końcu, dziękuję swoim pacjentom cierpiącym na chorobę z Lyme i wieloukładowy zespół choroby zakaźnej (MSIDS), którzy również byli dla mnie wspaniałymi nauczycielami. Wasza odwaga i nieustępliwość w dążeniu do odzyskania zdrowia stale mnie inspirowały do szukania odpowiedzi; to one skłoniły mnie również do napisania niniejszej książki.

## PRZEDMOWA DO WYDANIA POLSKIEGO

Z wielką radością i entuzjazmem piszę przedmowę do książki mojego mentora i przyjaciela – dr. Richarda Horowitza. Praktyka w jego przychodni Hudson Valley Healing Arts Center w Nowym Jorku raz na zawsze zmieniła moje postrzeganie medycyny.

Spotkałem tam wnikliwego internistę. Lekarza, który traktuje pacjenta holistycznie. Detektywa, który dzięki swojej przenikliwości potrafi połączyć na pozór różne przesłanki w jedną spójną diagnozę. Nie tylko koncentruje się na leczeniu chorób odkleszczowych, lecz przede wszystkim na przywróceniu pacjentowi zdrowia. W tym celu korzysta z podejścia akademickiego, łącząc je z medycyną funkcjonalną i ortomolekularną. Jest zarówno klinicystą, który na co dzień spotyka się z pacjentami, jak i naukowcem szukającym nowych rozwiązań.

Drogi czytelniku, książka, którą trzymasz w rękach, przedstawia metodę leczenia dr. Horowitza. Zarówno dla mnie, całego zespołu Centrum Medycznego Św. Łukasza w Gdańsku, jak i dla wielu lekarzy ILADS (International Lyme And Associated Diseases Society) stała się ona codziennym wsparciem w leczeniu pacjentów. Jej polskie wydanie może pomóc tysiącom chorych. Dzięki temu, że została napisana w przystępny sposób, może być lekturą zarówno dla lekarzy, jak i pacjentów.

Nie wszystkie badania i leki opisane w książce są dostępne w Polsce. Niemniej większość z proponowanych w niej rozwiązań może znaleźć zastosowanie bezpośrednio po zakończeniu czytania.

Mam nadzieję, że książka ta stanie się orężem dla wielu lekarzy, którzy zdecydują się leczyć infekcje odkleszczowe i zmienią na lepsze życie tysięcy pacjentów. Uważam, że jest ona swoistą „biblią chorób odkleszczowych” i – jak na biblię przystało – niesie ze sobą prawdziwą rewolucję.

*Życzę pasjonującej lektury.  
dr Krzysztof Majdyło*

## WSTĘP

Choroba z Lyme i powiązane z nią inne choroby odkleszczowe rozprzestrzeniają się coraz gwałtowniej na całym świecie, naśladując wiele innych popularnych chorób, takich jak zespół przewlekłego zmęczenia (chronic fatigue syndrome, CFS, nazywanego teraz inaczej: systemic exertional intolerance disease, SEID), fibromialgia (fibromyalgia, FM) oraz choroby autoimmunologiczne, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów (rheumatoid arthritis, RA), toczeń czy stwardnienie rozsiane (multiple sclerosis, MS). Te choroby odkleszczowe mogą również imitować schorzenia psychiczne, takie jak depresja, stany lękowe, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (obsessive-compulsive disorder, OCD) czy psychozy.

Choroba z Lyme znana jest jako „doskonały naśladowca”. Osobiście przekonałem się o ogromnym cierpieniu ponad 12 tys. pacjentów, których leczyłem w minionych 29 latach.

Choroba z Lyme może być jedną z przyczyn leżących u źródła wielu chorób przewlekłych. Ludzie z całych Stanów Zjednoczonych, jak również z zagranicy, przychodzili do mojego gabinetu, uskarżając się na chroniczne przemęczenie oraz rozmaite dolegliwości bólowe, problemy poznawcze i neuropatyczne. Te symptomy bardzo często mają ostry przebieg i mogą przyczynić się do długotrwałej niedyspozycji. Wielu z moich pacjentów opowiadało mi tę samą historię – chodzili od lekarza do lekarza, szukając odpowiedzi na dręczące ich pytania – pomoc mogli uzyskać tylko wówczas, gdy rozpoznano u nich chorobę z Lyme i jej koinfekcje oraz inne nakładające się na nie dolegliwości medyczne.

W 2013 roku opublikowałem swoją pierwszą książkę: *Why Can't I Get Better? Solving the Mystery of Lyme and Chronic Disease* (Dlaczego nie mogę poczuć się lepiej? W poszukiwaniu rozwiązania zagadki tajemniczej choroby z Lyme i chorób przewlekłych). Odczuwałem wówczas ogromną satysfakcję, że nazywano ją często „biblią choroby z Lyme” oraz że to właśnie ona zmieniała sposób, w jaki lekarze rozumieją i leczą to osłabiające cały organizm schorzenie. Niniejsza książka jest uaktualnioną i uproszczoną wersją poprzedniej, opisuje ważniejsze odkrycia naukowe, opublikowane już po tym, gdy ukazała się ona na rynku.

Na przykład teraz wiemy już, że istnieją „przetrwałe” bakterie, które są odporne na krótkie serie antybiotyków – zatem w ich przypadku lepsze rezultaty można uzyskać, stosując leczenie pulsacyjne oddziałujące na ochraniające je biofilmy oraz leki długo działające stosowane na postacię przetrwałe. W swoim gabinecie pracowałem z wykorzystaniem nowych kwestionariuszy, uwzględniałem najnowsze wyniki badań laboratoryjnych, wdrażałem je do zastosowań klinicznych i już widzę pozytywne efekty u tych pacjentów, którym wcześniejsze terapie nie pomagały. Bardzo ekscytujący jest fakt, że członkowie naszego zespołu z Hudson Valley Healing Arts Center przez niemal 30 lat szukali odpowiedzi na pytania, które zadawali im pacjenci cierpiący na przewlekłe i odporne na leczenie dolegliwości. Szczegóły dotyczące tych nowych i skutecznych kwestionariuszy znajdziesz w niniejszej książce – to właśnie one pomogą ci poprawić twoje zdrowie.

## CHOROBA Z LYME ROZPRZESTRZENIA SIĘ

Powszechnie znane są dane dotyczące epidemii otyłości, cukrzycy, dolegliwości sercowo-naczyniowych, wylewów, zawałów, chorób nowotworowych, lecz jeżeli ktoś z twojego otoczenia nie choruje na boreliozę, zapewne nie zdajesz sobie sprawy, że na świecie mamy do czynienia z epidemią chorób bakteryjnych, wirusowych oraz pasożytniczych. Choroba z Lyme zajmuje pierwsze miejsce wśród chorób wektorowych w Stanach Zjednoczonych i w Europie (choroba gwałtownie rozprzestrzenia się również na inne kraje, takie jak Kanada, Australia i Chiny).

Kilka miesięcy po opublikowaniu przeze mnie pierwszej książki Centrala Kontroli i Prewencji Chorób (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) poinformowała, że u 1,3% osób, które

w 2009 roku wzięły udział w ankiecie w Stanach Zjednoczonych, oraz u 0,9% z 2012 roku, zdiagnozowano chorobę z Lyme. U 0,3% osób, które wzięły udział w ankiecie w 2012 roku, boreliozę zdiagnozowano w ubiegłym roku. Wyniki te skłoniły Centra Kontroli i Prewencji Chorób do zrewidowania podawanych danych i zwiększenia dziesięciokrotnie wskaźnika zachorowalności z 30 tys. na 300 tys. pacjentów rocznie. W ostatnim czasie zrewidowano wyniki badań i okazało się, że liczba zachorowań jest jeszcze większa. Badania przeprowadzone przez CDC w 2015 roku, opublikowane w piśmie medycznym „Emerging Infectious Diseases”, uwzględniały geograficzne rozprzestrzenianie się przewlekłej choroby z Lyme w Stanach Zjednoczonych w minionych 20 lat. Na ich podstawie dowiedziono, że w północnych stanach wzrost liczby zachorowań wyniósł 320%, w stanach północno-centralnych w tym samym okresie wyniósł 250%. CDC podaje, że „najwięcej zachorowań odnotowaliśmy do tej pory w północno-wschodnich Stanach Zjednoczonych, jednak obecnie epicentrum zachorowalności przeniosło się bardziej na wschód i bardziej na północ, z daleka od wybrzeży północnego New Jersey, oraz do środkowo-wschodniej Pensylwanii. W stanach północno-środkowych częstotliwość występowania choroby pozostała bez większych zmian, a jej epicentrum znajduje się w północno-wschodnim Wisconsin, skąd rozprzestrzenia się dalej na wschód i północ”. W jego wnioskach możemy przeczytać, że w przypadku tej choroby „mamy do czynienia z relatywnie stałym współczynnikiem geograficznej ekspansji we wszystkich możliwych kierunkach”.

Kilka lat temu przekrojowe badania populacji przeprowadziła również profesor Holly Ahearn – ich wyniki opublikowano w czasopiśmie branżowym „Journal of Microbiology Research”. We wnioskach czytamy, że ryzyko występowania bakterii *Borrelia burgdorferi* – która wywołuje chorobę z Lyme (bakterie borrelii – rodzaj krętków) – jest niedoszacowane. W jej badaniach 2% uczestników zgłosiło, że zgodnie z kryteriami CDC są „prawdopodobnie” nosicielami choroby z Lyme – liczba ta jest znacznie wyższa niż liczba zgłoszonych przypadków w CDC. Kolejnych 16% ankietowanych, u których choroby nie zdiagnozowano, uskarżało się na subiektywne dolegliwości i symptomy kojarzone z „późnym stadium” przewlekłej choroby z Lyme – wynik ten jest spójny z rezultatami badań przeprowadzonych przez CDC: 10,5% respondentów w 2011 roku przyznało, że osobiście zna kogoś, kto choruje na przewlekłą chorobę z Lyme. Te liczby sugerują, że miliony ludzi zostało ugryzionych przez kleszcze

i zarażonych chorobą z Lyme bądź cierpi na powiązane z nią koinfekcje. Należy jednak pamiętać, że liczby te są zapewne znacznie niedoszacowane i zaniżają ryzyko zarażenia się boreliozą.

Inne badania wykazały, że u 3,5% populacji Stanów Zjednoczonych zdiagnozowano zespół przewlekłego zmęczenia (CFS/SEID) i u niespełna 1,5% wykryto fibromialgię (FM). Oznacza to, że ponad 17 milionów ludzi cierpi na przewlekłe zmęczenie, zaburzenia mięśniowo-szkieletowe „nieznanego pochodzenia”, których przyczyn nie można jasno określić. Na rynku nie ma dostępnych wiarygodnych testów, dzięki którym można by było jednoznacznie zbadać którykolwiek z tych symptomów, ponieważ diagnoza w pierwszej kolejności stawiana jest na podstawie kryteriów klinicznych takich jak choroba z Lyme. Chroniczne zmęczenie, zaburzenia snu, bóle mięśniowo-szkieletowe czy deficyty funkcji poznawczych dają dokładnie takie same objawy jak choroba z Lyme. Pomogłem wielu pacjentom, u których wcześniej zdiagnozowano zespół przewlekłego zmęczenia, fibromialgię, choroby autoimmunologiczne, a nawet psychiczne i u których zawiodły standardowe metody – leczyłem ich po prostu na chorobę z Lyme, jej koinfekcje i zazębiające się objawy, które mogą prowadzić do wieloukładowego zespołu choroby zakaźnej (Multiple Systemic Infectious Disease Syndrome, MSIDS).

## **PLAN DZIAŁANIA: SIEDEM ZASAD POSTĘPOWANIA Z BORELIOZĄ**

W niniejszej książce zgromadziłem całą swoją wiedzę dotyczącą przewlekłej choroby z Lyme oraz ogólną na temat chorób przewlekłych. Mam nadzieję, że – dzięki jej lekturze i historiom moich pacjentów – uda wam się rozpoznać własne symptomy i popracować we współpracy ze swoim lekarzem nad najlepszą możliwą terapią.

Wielu ludzi czuje się zagubionych, kiedy po raz pierwszy słyszy diagnozę. Może cierpisz na wiele pozornie niepowiązanych ze sobą symptomów, otrzymałeś już od swoich lekarzy wykluczające się diagnozy, wdrożono u ciebie nieskuteczne leczenie – niektóre terapie działają, a inne nie. Przyczyną takiego stanu rzeczy nie jest jedynie to, że choroba z Lyme jest złożona, ale głównie to, że każdy człowiek stanowi odrębny przypadek. Każdy z nas ma unikatową budowę genetyczną, a w mikrobiomie każdego człowieka żyją inne kultu-



ry bakterii, co bezpośrednio wpływa na reakcję naszego organizmu na wszelkiego typu infekcje; każdy z nas inaczej przyswaja składniki pokarmowe, usuwa z organizmu szkodliwe związki chemiczne, produkuje hormony czy radzi sobie ze stanami zapalnymi. Każdy z nas jest również w inny sposób obciążony dotychczas przebytymi chorobami, bakteriami, pasożytami, wirusami czy grzybami, dlatego każdy organizm jest w innym stopniu narażony na powstawanie procesów zapalnych oraz dysfunkcje układu immunologicznego, alergię pokarmową i środowiskową; w różnym stopniu jest obciążony toksynami, które są z niego nierównomiernie usuwane; każdy człowiek ma inny poziom hormonów oraz indywidualne przyzwyczajenia związane z odpoczynkiem czy aktywnością fizyczną. W organizmie każdego człowieka poszczególne organy czy same komórki są mniej lub bardziej uszkodzone na skutek uprzednio przebytych chorób.

Podsumowując, nasz wcześniejszy i obecny stan zdrowia determinuje to, jak bardzo choroba z Lyme wpłynie na nasze zdrowie. Właśnie dlatego nie ma pojedynczej „właściwej metody” leczenia tej choroby i jej koinfekcji, a ogólne zasady jej diagnozowania czy leczenia nigdy nie będą właściwe. Każda kuracja musi być dostosowana do indywidualnych potrzeb danego pacjenta. Jednak jest kilka podstawowych zasad, które mogą pomóc w wyleczeniu przewlekłej choroby z Lyme i innych przewlekłych dolegliwości – opracowałem je na podstawie wieloletniego doświadczenia w skutecznym leczeniu tysięcy pacjentów. W niniejszej książce przeczytacie, jak dostosować te zasady do swojej indywidualnej sytuacji i w jaki sposób wykorzystać je, żeby wydobrzeć.

### **Zasada pierwsza: symptomy kierują diagnozą i leczeniem**

Stwierdzenie, że w przypadku przewlekłej choroby z Lyme i jej koinfekcji symptomy kierują diagnozą i leczeniem, stanowi istotę tego, co nazywam metodą Horowitza. Podczas lektury dowiesz się, dlaczego wyniki badań krwi w przypadku przewlekłej choroby z Lyme i jej koinfekcji nie są stuprocentowo jednoznaczne oraz w jaki sposób spojrzeć kompleksowo na swoje symptomy, żeby dojść do tego, co nazywam szeroką diagnostyką różnicową. Nauczę cię, jak zostać medycznym detektywem, żeby jak najlepiej zrozumieć swoją kliniczną historię, identyfikując objawy i wykluczając po kolei inne dolegliwości. Nauczysz się wsłuchiwać w informacje, które wysyła ci twój organizm. Na przykład zastanów się, jak się czujesz, gdy przyjmujesz jakieś leki

czy zioła lub jesteś na specjalnej diecie. Ludzki organizm jest mądry – analizując objawy naszych dolegliwości oraz efekty, jakie przynosi leczenie, możemy rozpoznać problemy, z jakimi mamy do czynienia, a wówczas znajdziemy się na najlepszej drodze do ich rozwiązania.

Większość ludzi, którzy przychodzą do mojego gabinetu, cierpi z powodu wielu nakładających się na siebie etiologii, przyczyn swoich dolegliwości, które sprawiają, że nie mogą poczuć się lepiej. Dlatego określam te choroby jako MSIDS – wieloukładowy zespół choroby zakaźnej. W tej książce w 16 punktach opiszę drogę, jaką należy pokonać, żeby wyleczyć MSIDS i pozbyć się innych chronicznych „nie-wyjaśnionych” dolegliwości.

Bardzo często używam analogii opisującej historię pacjenta, który przyszedł do lekarza z 16 gwoździami w stopie – jeżeli lekarz usunie tylko jeden z nich, pacjent nie poczuje się lepiej. Warto również zwrócić uwagę na to, że wielu lekarzy upatruje jednej przyczyny każdej z chorób – jest to zdecydowanie przestarzały model diagnostyczny, ponieważ u źródła wielu chorób leży wiele nakładających się na siebie przyczyn, a ponadto każda osoba jest inna. Nowoczesna medycyna skłania się ku spersonalizowanej/precyzyjnej opiece, a mój model leczenia opiera się na najnowocześniejszych wynikach badań, które mogą pomóc w stworzeniu indywidualnego planu leczenia i w odzyskaniu zdrowia.

### **Zasada druga: zmniejszyć stan zapalny**

Jedną z głównych przyczyn chorób przewlekłych jest stan zapalny. Dobrze wiemy o tym, że ataki serca, wylewy, choroba Parkinsona, Alzheimer, zapalenie skóry, zaćma, choroby nowotworowe i symptomy przewlekłej choroby z Lyme – z uwzględnieniem zespołu przewlekłego zmęczenia, bólów stawów i mięśni, nerwobólów, bólów głowy, problemów z pamięcią i koncentracją, zaburzeń snu i nastroju – wszystkie są spowodowane stanami zapalnymi. Stany zapalne mogą być wywołane przez różne infekcje, procesy autoimmunologiczne, toksyny, szkodliwe bakterie w jelitach (dysbioza), nieodpowiednią dietę i/lub niedobory składników pokarmowych, brak snu oraz szereg innych czynników środowiskowych. Nauczysz się, jak rozpoznawać wszystkie przyczyny stanów zapalnych, żeby osiągnąć równowagę w organizmie.

### **Zasada trzecia: odtruwanie, odtruwanie, odtruwanie**

Nasz organizm jest naturalnie zaprojektowany do tego, żeby usuwać toksyny, jednak bardzo często system detoksykacyjny jest przełado-

wany i może działać słabiej. Żeby poprawić swoje zdrowie, musisz nauczyć się, jak zmniejszyć ilość infekcji we własnym organizmie, z uwzględnieniem przewlekłej choroby z Lyme i koinfekcji (zmniejszyć swój wskaźnik infekcji), oraz wspomóc go w usuwaniu toksyn, takich jak metale ciężkie i pleśń, jak również prozapalne związki chemiczne powstające podczas trwania choroby.

Wiele infekcji i toksyn powoduje powstanie w organizmie cytokin – te molekuly, takie jak czynniki martwicy nowotworu (tumor necrosis factor alpha, TNFalpha), interleukiny 1 (IL-1), interleukiny 6 (IL-6), interferon gamma (IFN-gamma) i inne – rozniecają w organizmie „ogień”, który przekłada się na niektóre symptomy. Infekcje, toksyny i cytokiny zapalne mogą zniszczyć błony naszych komórek, DNA, stawy i wrażliwy system nerwowy, prowadząc do wielu symptomów, takich jak wywołuje choroba z Lyme z MSIDS.

#### **Zasada czwarta: napraw zniszczenia**

Jeżeli chcemy wydobreć, musimy również naprawić wszystkie zniszczenia, które powstały w naszym organizmie wskutek przewlekłych chorób i toksyn. Infekcje i toksyny przyczyniają się do powstania wolnych rodników w organizmie. Wolne rodniki to pojedyncze elektrony, które krążą po naszym organizmie, powodując stres oksydacyjny, niszcząc nasze komórki i mitochondria odgrywające ważną rolę dla naszego zdrowia. To organelle wewnątrz naszych komórek, które wytwarzają energię i są konieczne do prawidłowego funkcjonowania serca, wątroby, nerek, układu trawiennego, mózgu i systemu nerwowego. Bez zdrowych, prawidłowo funkcjonujących mitochondriów, nasz organizm nie może pracować na pełnych obrotach. Te zniszczenia powstają również na poziomie autonomicznego systemu nerwowego, który w naszym organizmie odpowiada za utrzymanie ciśnienia krwi na właściwym poziomie, za częstotliwość bicia serca, pracę żołądka/jelit oraz pęcherza. Często prowadzą do nawracających symptomów zmęczenia, zawrotów głowy, palpacji serca, lęków oraz problemów poznawczych. Nauczysz się, jak naprawić powstałe wcześniej zniszczenia, korzystając z leków oraz właściwej suplementacji.

#### **Zasada piąta: zadbaj o wewnętrzną równowagę**

Homeostaza to pojęcie określające utrzymywanie równowagi w organizmie. Jeżeli w naszym organizmie brakuje równowagi z powodu

cytokin, chemokin (cząsteczek sygnałowych modulujących stan zapalny w naszym organizmie), hormonów czy infekcji (bakteryjnych, wirusowych, pasożytniczych lub grzybiczych), nasze komórki i organy nie pracują prawidłowo. Niektóre przekaźniki chemiczne pomagają opanować procesy zapalne w organizmie, a inne je potęgują. Molekuły TNF-alpha, IL-1 i IL-6 są produkowane w przebiegu przewlekłej choroby z Lyme i jej koinfekcji i przyczyniają się do wzrostu procesów zapalnych w organizmie.

Te molekuły powodują nasilenie symptomów doświadczane przez większość osób cierpiących na chorobę z Lyme i inne choroby przewlekłe. Żeby poprawić swoje zdrowie, należy zatem zmniejszyć ilość tych molekuł w organizmie. Można to osiągnąć, zażywając dobrze dobrane leki i naturalne suplementy, dzięki którym obniżą się wskaźniki stanu zapalnego i ulegną złagodzeniu inne reakcje autoimmunologiczne; pozytywne efekty przynosią detoksykacja organizmu z użyciem antyoksydantów (z pożywienia i suplementów), suplementacja niezbędnych minerałów, unikanie alergenów, ćwiczenia fizyczne i wysypianie się oraz upewnienie się, że mamy prawidłowy poziom flory bakteryjnej w układzie trawiennym. A jeżeli osiągnęliśmy właściwą równowagę naszego organizmu, może się okazać, że to nasz układ hormonalny pracuje niewłaściwie, co może doprowadzić do objawów takich jak zmęczenie, ból, przybieranie na wadze, ospałość, kłopoty z pamięcią i koncentracją oraz niskie libido.

### **Zasada szósta: bądź mistrzem wielkiej trójki: sen, jedzenie, ćwiczenia**

Niezdrowy styl życia charakteryzuje się wysokim poziomem stresu i krótkim czasem odpoczynku, co zaburza równowagę w naszym organizmie. Brak snu zwiększa podatność na stany zapalne i niekorzystnie wpływa na gospodarkę hormonalną. Nawet jeżeli leczyłeś infekcję prawidłowo, złagodziłeś reakcje autoimmunologiczne, usunąłeś związki chemiczne i toksyny z organizmu, naprawiłeś zniszczenia w mitochondriach, próbowałeś zbalansować poziom cytokin, hormonów i mikrobiomów, niemożliwy jest pełen powrót do zdrowia bez odpowiedniej dawki regeneracyjnego snu. Naukowcy potwierdzili, że zbyt mała ilość snu i ruchu prowadzi do powstania chorób układu krążenia, wylewów oraz chorób nowotworowych i zakłóca prawidłowy przebieg leczenia przewlekłej choroby z Lyme. Dieta ma ogromny wpływ na stan naszego zdrowia.

Jesteś tym, co jesz. Zdolność organizmu do pokonywania infekcji, usuwania toksyn, zmniejszenia ilości stanów zapalnych, produkcji hormonów, wytwarzania neuroprzekaźników w mózgu i prawidłowe funkcjonowanie wszystkich organów zależą od tego, jakie pożywienie dostarczasz swojemu organizmowi.

Brak równowagi między proteinami, węglowodanami, tłuszczami, minerałami i witaminami będzie zaburzać proces leczenia i całościowo negatywnie wpłynie na powodzenie kuracji. Z naszej publikacji dowiesz się, jakiego pożywienia unikać, a z jakiego czerpać przyjemność, będąc na właściwej drodze do poprawy stanu zdrowia.

### **Zasada siódma: wylecz swoje rany emocjonalne**

Wielu ludzi, którzy zawitali do mojego gabinetu, miało za sobą bardzo trudne życiowe doświadczenia, które nie pozwoliły na poprawę stanu ich zdrowia. Takich pacjentów nazywam czule „poturbowanymi”. Niektórzy z nich cierpią na zespół stresu pourazowego (posttraumatic stress disorder, PTSD) spowodowany molestowaniem psychicznym, fizycznym albo seksualnym bądź niewłaściwym podejściem pracowników służby zdrowia, którzy nie biorąc pod uwagę tego, że dolegliwości pacjenta mogą być spowodowane chorobą z Lyme, uważają, że ten „zmyśla” i traktują go jak typowego pacjenta psychiatrycznego. Nie jest ważne, co doprowadziło chorego do złego stanu psychicznego – ciało i umysł wpływają na pracę całego organizmu i często system immunologiczny nie będzie działał prawidłowo, jeżeli trauma emocjonalna nie została prawidłowo zdiagnozowana i nie jest leczona. Z tej książki dowiesz się, dlaczego w procesie leczenia tak istotną rolę odgrywa wybaczenie, okazywanie samemu sobie współczucia i miłości. Są one jednymi z najistotniejszych czynników mających moc uzdrawiania w całym wszechświecie i jeżeli będziecie wiedzieć, jak je wykorzystywać w procesie leczenia, uda się wam osiągnąć równowagę i spokój.

Częścią miłości do samego siebie jest danie sobie czasu i przestrzeni na proces zdrowienia. Częściowo biorą w nim udział utalentowani i profesjonalni medycy, jednak musimy się również nauczyć być sami ze sobą, w spokoju wsłuchiwać się w swój wewnętrzny głos. Stan ten można osiągnąć za pomocą medytacji. Medytując, dajemy sobie czas na to, żeby znaleźć wewnętrzny spokój i czerpać ze źródła najgłębszej mądrości, wyjść poza ramy odczuwalnego bólu i doświadczyć spełnienia. Udowodniono, że medytacja w zróżnicowany sposób pozytywnie

wpływa na nasz organizm, poprawia nastrój, przywraca równowagę układu nerwowego, obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu) i zmniejsza stany zapalne.

## ZACZYNAJMY

Niniejszy Plan działania pozwoli każdemu znaleźć właściwą drogę do wyzdrowienia i życia w zdrowiu. Pierwszym krokiem jest wypełnienie Kwestionariusza Lyme-MSIDS Horowitza (Horowitz Lyme-MSIDS Questionnaire, HMQ), który można znaleźć na stronie 39. Później należy dokładnie zapoznać się z treścią książki, żeby móc stworzyć ze swoim lekarzem kompleksowy plan działania, którego nadrzędnym celem będzie całkowite wyleczenie.

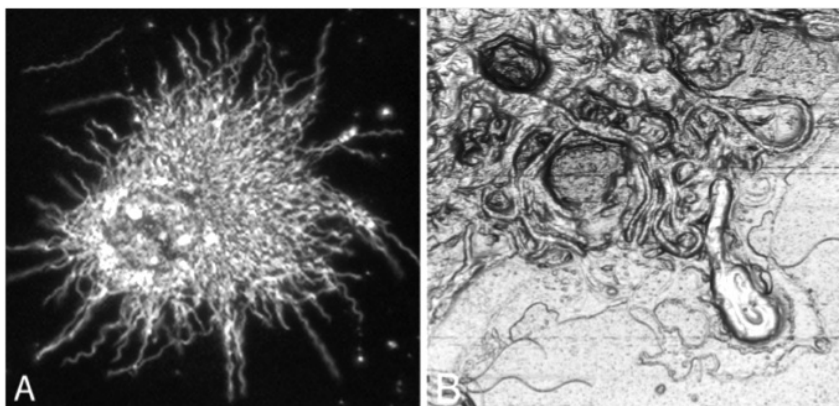
Przekonaj swojego lekarza, żeby zapoznał się z tą publikacją i najnowszymi wynikami badań – dzięki temu wspólnie możecie wybrać terapię najbardziej dopasowaną do twoich indywidualnych potrzeb. Przy okazji dowiesz się, że lekarze zaznajomieni z medycyną funkcjonalną są bardziej otwarci na niektóre koncepcje. Warto korzystać z ich usług, ponieważ pomogą ci wykorzystać w procesie leczenia kwestionariusze i testy z medycyny funkcjonalnej, o których wspomniałem. Jeżeli przedstawiś wyniki niniejszego kwestionariusza swojemu lekarzowi i zorientujesz się, że nie jest on zwolennikiem filozofii diagnozowania i planowania leczenia zaprezentowanych w niniejszej publikacji, może to wynikać z jego niedoinformowania. Nauka i medycyna stale się zmieniają i niektóre wyniki badań uwzględnione w kwestionariuszu zostały opublikowane stosunkowo niedawno. Jeżeli przedłożysz je swojemu lekarzowi, może cię potraktować jak nachalnego lub nieobeznanego pacjenta. Jest to jednak ryzyko, które warto podjąć, żeby poprawić swoje stan swojego zdrowia.

Przez 29 lat pracy zawodowej leczyłem ponad 12 tysięcy pacjentów: 90–95% z nich zaobserwowało u siebie poprawę po wykorzystaniu modelu MSIDS do rozpoznania złożonych przyczyn ich dolegliwości. U niektórych poprawa była niewielka, u innych znaczna, a u pozostałych diametralna, ponieważ przestali odczuwać uciążliwe dolegliwości. Zatem dowiedzmy się razem, w jakim stopniu możesz sobie pomóc, odnajdując źródło swoich zdrowotnych problemów.



### Słowo na temat antybiotykooporności

Program leczenia składa się zwykle z kilku antybiotyków, tak by zaatakować różne postacie boreliozy znajdujące się w różnych miejscach i pomóc zapobiec antybiotykooporności, która mogłaby powstać podczas leczenia jednym antybiotykiem. Chociaż w naszej praktyce nie widzieliśmy jeszcze antybiotykooporności, teoretycznie może ona wystąpić i zawsze należy mieć ją na względzie podczas przepisywania pacjentowi leków długo działających.



*Rozwój in vitro szczepu B-31 Borrelia burgdorferi w biofilmie w technice ciemnego pola (A) krętki na skraju biofilmu są łatwe do zauważenia, nie widać jednak form alternatywnych takich jak cysty. Obraz podobnego biofilmu pod mikroskopem sił atomowych;*

*(B) widocznych jest kilka alternatywnych postaci, na przykład cysty. Dzięki uprzejmości Davida Luecke i dr Evy Sapi, University of New Haven, Lyme Disease Research Group (dane nieopublikowane, 2013).*

## ROZPOZNAWANIE I LECZENIE REAKCJI JARISCHA-HERXHEIMERA

Reakcja Jarischa-Herxheimera (reakcja JH) to czasowe pogorszenie się objawów boreliozy, które występuje, gdy krętki boreliozy są zabijane przez antybiotyki, wskutek czego dochodzi do zapalenia. Ta często spotykana reakcja została opisana w literaturze medycznej w związku z syfilisem – kuzynem boreliozy. Podczas reakcji Jarischa-Herxheimera następuje produkcja cytokin (TNF-alfa, IL-6 i IL-8), które wywołują objawy zapalenia, łącznie z gorączką, bólem mięśni i stawów, bólem głowy, zaburzeniami kognytywnymi i ogólnym

nym pogorszeniem samopoczucia. Jest to główna przyczyna tego, że po przyjęciu antybiotyków stan tak wielu osób z boreliozą zdaje się tymczasowo pogarszać zamiast poprawiać.

Niestety gdy niektórzy z moich przewlekle chorych pacjentów doświadczają reakcji Jarischa-Herxheimera i odstawiają antybiotyki,

Tabela 3.1. Leczenie skojarzone boreliozy

Postać ze ścianą komórkową	Cysty*	Postać wewnątrz-komórkowa	Postać występująca w biofilmach*
<b>Penicyliny:</b> amoksycylina, Augmentin, Moxatag ER Bicillin (domięśniowa benzylopenicylina)	Plaquenil	Makrolidy: Zithromax Biaxin Roksytromycyna (Europa)	Stewia, serrapeptaza, monolauryna, Biocidin* (moje leki pierwszego wyboru)
<b>Cefalosporyny:</b> doustnie Ceftin, Omnicef, Cedax, Suprax	Ekstrakt z pestek grejpfruta	Chinolony: Cipro, Levaquin, Avelox Factive*	Inne: nattokinaza, lumbrokinaza, Boluke, EDTA
<b>Dożylne cefalosporyny:</b> Rocephin, Claforan Teflaro* (ceftarolina)	Flagyl Tindamax	Tetracykliny: doksycyklina, minocyklina, tetracyklina HCL	
<b>Inne leczenie dożylne:</b> wankomycyna* Primaxin*		Leki zwalczające prątki: ryfampicyna, dapson*, pirazynamid*	Ryfampicyna*
		Sulfonamidy: Bactrim	
<b>Inne leczenie dożylne przeciwko bakteriom przetrwałym:</b> daptomycyna*		Inne leczenie dożylne: doksycyklina, Zithromax, gentamycyna (aminoglikozydy), Levaquin/Avelox, ryfampicyna	Inne: dożylnie daptomycyna + Rocephin + doksycyklina*

\*Te preparaty okazały się skuteczne w retrospektywnych badaniach klinicznych i badaniach laboratoryjnych.



dacze rozpoznali białko nazwane FSTL-1 (białko przypominające foliostatynę-1), które jest modulatorem systemu odpornościowego wywoływanym przez zakażenie bakterią *Borrelia burgdorferi* i wpływa na zaostrzenie autoimmunologicznego zapalenia stawów. U niektórych pacjentów infekcje i objawy autoimmunologiczne są ze sobą wyraźnie powiązane.

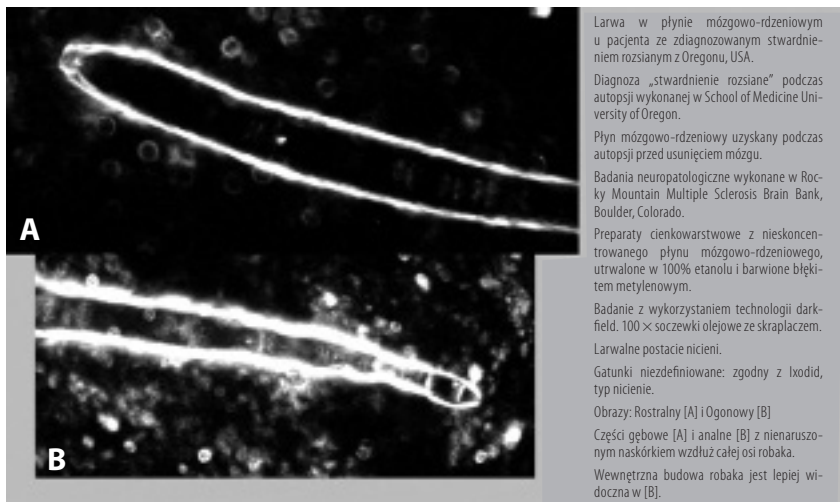
Jak już wspominałem, organizmy pacjentów, którzy mają genetyczne predyspozycje do chorób autoimmunologicznych, będą automatycznie próbowały wybić krętki boreliozy, niszcząc wici (ogony) protein, które są biochemicznie podobne do powłok z mieliny. Powoduje to, że ich system immunologiczny atakuje powłoki z mieliny otaczające ich nerwy, co prowadzi do demielinizacji – procesu, który przyczynia się do rozwoju stwardnienia rozsianego. Ich systemy immunologiczne nie są w stanie odróżnić wiciowych protein boreliozy od powłok z mielin otaczających nerwy.

Nawet 70% pacjentów cierpiących na boreliozę, której symptomy nie zostały rozpoznane, może mieć demielinizację oraz powiązaną z nią neuropatię, dlatego może się wydawać, że ten proces jest kolejnym wspólnym mianownikiem obydwu chorób.

Sytuacja komplikuje się bardziej z powodu innych czynników z mapy MSIDS zwiększających demielinizację i neuropatię, takich jak inne infekcje (bartoneloza), metale ciężkie (rtęć, ołów, arsen), inne toksyny środowiskowe, niedobór witamin, deficyty immunologiczne czy dysfunkcje mitochondrialne.

Poszukiwanie złożonych, nakładających się na siebie czynników wpływających na demielinizację jest szczególnie istotne wówczas, gdy chcemy odkryć przyczyny leżące u źródła dysfunkcji nerwów.

Wcześniejsze badania naukowe wykazały możliwe powiązania między bakteriami takimi jak *Borrelia*, *Chlamydia pneumoniae* i wirusami, takimi jak HHV-6, a te ostatnio opublikowane w piśmie „Neurology” udowodniły, że różne genetyczne warianty wirusa Epsteina-Barr są również związane ze stwardnieniem rozsianym. Odkrywamy, że wielokrotne infekcje i czynniki środowiskowe są odpowiedzialne za objawy autoimmunologiczne. W literaturze naukowej wykazano ostatnio, że istnieje co najmniej sześć oddzielnych przyczyn, które niezależnie lub razem mogą powodować reakcje autoimmunologiczne, m.in. predyspozycje genetyczne, infekcje bakteryjne, wirusy, toksyny, zaburzenia hormonalne (w przypadku toczenia i zapalenia stawów, może wzrastać poziom estrogenu i androgenów,



### Larwalne i dojrzałe postacie nicieni.

ZDJĘCIE UDOSTĘPNIONE DZIĘKI UPRZEJMOŚCI DR. ALANA MACDONALDA,  
KOLEKCJA PRYWATNA 2016

takich jak DHEA, co może zapobiegać rozwojowi choroby), jak również dysbioza (brak równowagi) poziomu bakterii w naszym mikrobiomie jelitowym.

Dwa badania przeprowadzone w 2014 roku łączą toksyny z reakcjami autoimmunologicznymi. W 2014 roku wykryto, że neutralizatory endokrynologiczne, które wpływają na funkcje mitochondrialne naszych komórek przez zakłócanie jednej ze ścieżek detoksykacji wątroby (BPA), wywołują reakcje autoimmunologiczne, powodując mimikrę molekularną, spotykaną również w infekcjach wywoływanych przez bakterie borrelii. Wielu z nas z powodu picia z plastikowych butelek czy spożywania jedzenia z puszek jest narażonych na kontakt z substancją nazywaną bisfenolem. Zanieczyszczenie pyłem nazywanym nanocząsteczkami, w skład którego wchodzi dym papierosowy, zanieczyszczenia powietrza czy cząsteczki azbestu są również uważane za czynniki, które mogą wywoływać reakcje autoimmunologiczne. Wykazano, że stanowią one znaczący czynnik ryzyka środowiskowego wywołujący zapalenie stawów, idiopatyczne zapalenie stawów, toczeń i sklerodermię (autoimmunologiczną chorobę skóry). Efekty tych badań mogą przynieść wymierne rezultaty nie tylko dla naszego pokolenia, lecz także dla kolejnych, ponieważ wykazano, że wszystko to wpływa na naszą genetyczną strukturę (efekty epigenetyczne).

## CHOROBA Z LYME A ZDROWIE UKŁADU POKARMOWEGO

Zaburzenia układu pokarmowego to częste dolegliwości zdrowotne, niezależnie od tego, czy są wywołane chorobą z Lyme i związanymi z nią chorobami przenoszonymi przez kleszcze, czy nie. Zaburzenia trawienia to druga najczęstsza przyczyna nieobecności w pracy. W Stanach Zjednoczonych możliwe do zdiagnozowania problemy z trawieniem ma 60–70 mln mieszkańców, ponad 100 mln pacjentów rocznie idzie na wizytę do gastroenterologa. Najczęściej spotykane zaburzenia dotyczące przewodu pokarmowego to zespół jelita drażliwego (irritable bowel syndrome, IBS), w którego następstwie pojawia się choroba refluksowa przełyku (GERD), choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, nieswoiste zapalenie jelit (IBD, łącznie z chorobą Crohna i wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego), oraz celiakia (nadwrażliwość na gluten). A jednak mimo zaawansowanej technologii w medycynie – leków antyspazmatycznych (które zmniejszają skurcze mięśniowe we wnętrznosciach) na IBS, leków przeciwzapalnych z modyfikatorami odpowiedzi biologicznej na IBD (np. choroba Leśniowskiego-Crohna), inhibitorów pompy protonowej takich jak omeprazol (zmniejszający wydzielanie kwasu) na GERD, leczenia antybiotykowego zakażenia *H. pylori* podczas choroby wrzodowej (infekcja w żołądku) – wiele osób nie odczuwa całkowitej ulgi po leczeniu. Co gorsza, leki nie tylko nie trafiają do źródła zaburzenia, niektóre z nich, lecz takie jak na przykład inhibitory pompy protonowej, zostały ostatnio powiązane z dwukrotnym wzrostem ryzyka zgonu wskutek choroby wieńcowej i zachorowania na demencję. Wy-

kazaliśmy już, że choroba Alzheimera i demencja łączą się z wieloma czynnikami na szesnastopunktowej mapie MSIDS, łącznie z infekcją, zapaleniem, zatruciem toksynami środowiskowymi, reakcjami autoimmunologicznymi, rozregulowaniem hormonalnym, zaburzeniami snu, niewłaściwą dietą i brakiem ćwiczeń. Nie potrzebujemy dalszego podwyższania czynnika ryzyka, zwłaszcza że w 2016 roku w JAMA naukowcy ogłosili, że patogenezą refluksowego zapalenia błony śluzowej przełyku może być wywołana przez cytokiny, a nie wskutek obrażeń chemicznych. Choroba z Lyme, koinfekcje towarzyszące i kilka innych zaburzeń na mapie MSIDS (łącznie z alergiami pokarmowymi) mogą wywołać zapalenie prowadzące do uwalniania cytokin i wielu możliwych do wyleczenia zaburzeń układu pokarmowego.

U pacjentów z chorobą z Lyme często występują problemy związane z układem pokarmowym, łącznie ze sporadycznym bólem brzucha, mdłościami, gazami, wzdęciami, zaparciami, biegunkami czy refluksiem, od czasu do czasu pojawiają się również wymioty. Choć objawy te można także wytłumaczyć powszechnymi problemami z układem pokarmowym, o których wspomniano powyżej, albo innymi przyczynami, na przykład nietolerancją pokarmową czy problemami ginekologicznymi (np. bolesnymi torbielami jajników czy endometriozą), mogą one pokrywać się z niektórymi objawami przewlekłej choroby z Lyme i zaburzeniami powstałymi wskutek chorób przenoszonych przez kleszcze. Na przykład z analizy problemów z wątrobą i przewodem pokarmowym wywołanych przez choroby przenoszone przez kleszcze wynika, że u 5–23% pacjentów z wczesnymi objawami boreliozy z Lyme występują różne objawy ze strony układu pokarmowego, takie jak mdłości, wymioty, ból brzucha, anoreksja z utratą apetytu i żółtaczka, u niektórych osób zaobserwowano nawet powiększoną wątrobę i śledzionę. Biegunki występowały rzadko – w około 2% przypadków.

Choroba z Lyme potrafi świetnie naśladować inne choroby, ale pozostałe infekcje przenoszone przez kleszcze także mogą wywoływać różne objawy ze strony przewodu pokarmowego:

- *Borrelia hermsii* może wywoływać mdłości, wymioty, bóle podbrzusza, zapalenie wątroby, żółtaczkę i powiększoną śledzionę. U 19% pacjentów z tą infekcją wystąpiła biegunka. Rzadko pojawiają się krwawe wymioty lub krwawa biegunka.
- Erlichioza daje niekiedy objawy ze strony układu pokarmowego obejmujące mdłości, wymioty, bóle brzucha i żółtaczkę,

Jeżeli cierpisz na niewyjaśnione, chroniczne lub oporne na leczenie dolegliwości, ta książka wskaże ci drogę do wyleczenia.

DR MED. MARK HYMAN, autor książki *The Blood Sugar Solution*

## CHORUJESZ, ALE NIE MOŻESZ ZNALEŹĆ PRZYCZYNY SWOICH DOLEGLIWOŚCI?

### TUTAJ ZNAJDZIESZ:

- informacje na temat najnowszych badań nad bakteriami odpornymi na działanie antybiotyków oraz innowacyjnych terapii, które mogą pomóc pozbyć się ich z organizmu,
- omówienie przypadków choroby u konkretnych pacjentów oraz ich drogi do zdrowia,
- najważniejsze, najnowsze odkrycia naukowe.

Czy cierpisz z powodu zespołu pozornie niepowiązanych ze sobą objawów, których przyczyny lekarze nie potrafią znaleźć? A może postawiono ci diagnozę, ale wdrożona terapia nie przynosi oczekiwanych rezultatów? Być może nie zdajesz sobie sprawy z tego, że chorujesz na boreliozę. Znana jako „doskonały naśladowca” choroba z Lyme oraz jej koinfekcje mogą powodować objawy, które często są błędnie diagnozowane jako zespół przewlekłego zmęczenia, fibromialgia, reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń, stwardnienie rozsiane czy nawet depresja, stany lękowe, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne albo psychozy.

Renomowany internista i uznawany na całym świecie ekspert w dziedzinie leczenia boreliozy dr Richard I. Horowitz w swojej przełomowej publikacji: *Why Can't I Get Better? Solving the Mystery of Lyme & Chronic Disease* opisał rewolucyjny plan leczenia tej i innych chorób przewlekłych. Teraz w swojej kolejnej książce zawarł wyniki najnowszych badań, kluczowych dla wybrania skutecznej terapii, oraz zaproponował zastosowanie Szesnastopunktowej różnicowej mapy diagnostycznej MSIDS, aby ułatwić rozpoznanie choroby.

Książkę dr. Horowitza powinien przeczytać każdy, kto zmaga się z przewlekłymi dolegliwościami. Pokazuje ona, jak szukać źródła problemu, a nie jedynie leczyć objawy choroby.

DR MED. BOB ARNOT, autor książek *The Aztec Diet* oraz *Wear and Tear*

Borelioza znacznie częściej bywa przyczyną zespołu przewlekłego zmęczenia, niż zakłada główny nurt medycyny. Książka dr. Horowitza daje nadzieję, że uda się zrozumieć i znaleźć terapię choroby, która rozprzestrzenia się we współczesnym świecie jak epidemia.

LEK. DAVID PERLMUTTER, autor książki: *Grain Brain: The Surprising Truth About Wheat, Carbs, and Sugar - Your Brain's Silent Killers*

Książka oferuje rzeczową, obiektywną wiedzę i rzetelnie sprawdzone, szczegółowe informacje.

„Library Journal”



**RICHARD I. HOROWITZ** jest dyplomowanym lekarzem specjalizującym się w leczeniu chorób wewnętrznych. Wspólnie z żoną Lee założył Hudson Valley Healing Arts Center w Hyde Park w Nowym Jorku, gdzie pomógł już kilkunastu tysiącom pacjentów cierpiących z powodu chorób odkleszczowych. Dr Horowitz jest znany z pionierskiej pracy nad chorobą z Lyme i uznawany za jednego z najlepszych ekspertów w dziedzinie chorób przewlekłych w Stanach Zjednoczonych.