

Avtoimunske bolezni – upanje iz črevesja?

Avtoimunske bolezni so kronična vnetja, pri katerih imunski sistem napada organe obolele osebe. Raziskave kažejo, da je ob koncu preteklega desetletja že 7,6 % do 9,4 % ljudi imelo katero od več deset različnih avtoimunskih bolezni (Cooper et al., 2009): Crohnovo bolezen, ulcerozni kolitis, luskavico, revmatoidni artritis, diabetes tipa I, Hashimotov tiroiditis, multiplo sklerozo in druge. Medicina lajša njihove težave tudi z zdravili, ki slabijo delovanje imunskega sistema (imunosupresivi), katerih stranski učinek je manjša odpornost bolnikov na okužbe. Nekateri zdravniki pa ubirajo nova pota zdravljenja teh težav z vzpostavljanjem ravnotežja v črevesni mikrobioti. Avtoimunske bolezni namreč izvirajo iz črevesja.

Pogubna prepustnost črevesja

Če postane črevesna stena prepustna, začnejo vdirati v kri večji delci hrane in drugih snovi v črevesju. Med njimi so lahko tudi beljakovine. Fagociti, celice požiralke, jih zaznajo kot tujke, in imunski sistem si jih zapomni. Žal pa so nekatere beljakovine v naših organih zelo podobne beljakovinom, ki jih uživamo. Če celice imunskega sistema zaznajo, da so v naših organih beljakovine, ki so si jih zapomnile kot tujke, napadejo ta organ. Če jih najdejo v ovojnicah živcev, se razvije multipla skleroza, če v črevesju, oseba zboli za Crohnovo boleznijo ali ulceroznim kolitisom itd. Praktično vsak naš organ lahko zboli za avtoimunsko boleznijo.

Do nedavnega se je zdelo, da se tega napačnega ravnanja imunskega sistema ne da popraviti. Nove raziskave pa kažejo, da je to možno preko vplivanja na črevesno bioto. Nevrolog dr. David Perlmutter v svoji knjigi *Zdravi možgani* (2017, UMco) piše, da črevesni mikrobi »izobrazujejo« celice imunskega sistema in »vodijo« njihovo ravnanje. Če je pogubna prepustnost črevesja nastala zaradi škodljivega delovanja patogenih mikrobov, je torej možno, da z uravnoteženjem črevesne biote odpravimo prepustnost črevesja in ponastavimo delovanje imunskega sistema, da začne spet delovati normalno. Na tak način zdravniki zdravijo razna kronična obolenja, ki izvirajo iz črevesja, med njimi tudi razne vrste avtoimunskih bolezni. Naj povzamem opis postopka zdravljenja bolnika z multiplo sklerozo, ki ga je podal dr. Perlmutter:

Ko je trinštiridesletni Carlos prišel v njegovo ordinacijo, je še s pomočjo palice komaj hodil in le s težavo je stal. Dr. Perlmutter mu je svetoval, naj s klistirjem vnaša probiotične bakterije neposredno v izpraznjeno črevo. Leže na boku naj vstavi 350 ml mlačne filtrirane vode, ki ji pred tem primeša vsaj 3-6 kapsul probiotičnih bakterij, predvsem tipa *Bifidus*. To naj zadrži v črevesju vsaj pol ure. Carlos je to počel trikrat tedensko in že po dveh tednih je lahko hodil brez palice. Dr. Perlmutter mu je nato svetoval še fekalno mikrobiotsko transplantacijo – presaditev dobrih bakterij iz črevesa zdravega človeka. To opravljajo



Carlos (43) z multiplo sklerozo spet normalno hodi (glej video: <https://www.youtube.com/watch?v=gR33CSPNcjk>)

Metoda FMT in avtoimunske bolezni

Leta 2022 je izšel znanstveni članek, v katerem je skupina kitajskih strokovnjakov pod vodstvom dr. L. Zenga povzela rezultate 13 znanstvenih študij o učinkih metode FMT pri avtoimunskih boleznih. Preizkusi so se nanašali na naslednje avtoimunske bolezni: sladkorno bolezen tipa I, sistemska skleroza, ulcerozni kolitis, Crohnovo bolezen, pediatrični kolitis in psoriazni artritis. Pri vseh boleznih so v veliki večini primerov zaznali izboljšanje (Zeng et al., 2022).

specializirane institucije v Veliki Britaniji, ki na ta način zdravijo razne kronične bolezni. Carlos je opravil deset takih terapij in že od druge je čutil, da vse lažje hodi. Ko se je vrnil v ZDA, je sporočil dr. Perlmutterju: „Hodim tako dobro, da ljudje sploh ne opazijo, da je bilo z mano kaj narobe“.

Dr. Perlmutter navaja še več primerov ozdravitve, med drugim pacienta z multiplo sklerozo, ki je bil že na vozičku. Po

končani terapiji je spet hodil, njegova bolezen pa je prešla v popolno remisijo.

Od klinik, ki izvajajo FMT, sta Sloveniji razmeroma blizu klinika na Reki (Hrvaška) in v Bratislavi; slednja ima s tem več izkušenj. V Sloveniji za sedaj žal takih institucij še ni.

To so zdravstveni prijemi pri zdravljenju avtoimunskih bolezni, lahko pa si precej pomagamo tudi z ustrežno prehrano.

Razumeti prehranske potrebe bolnika z avtoimunsko boleznijo

Pri prehrani bolnika je pristojen svetovati le zdravnik. Zlasti je to pomembno pri avtoimunskih boleznih, ki jih pogosto spremljajo alergije, saj prav tako nastajajo zaradi prepustnosti črevesja. Osebnostno se v takem primeru najraje zanašam na pomoč izkušenega zdravnika, ki pri svojem delu uporablja tudi bioresonanco. O tem več v posebnem prispevku.

Kot pri vseh dolgotrajnih kroničnih obolenjih je tudi pri avtoimunskih boleznih organizem izčrpan, saj je delovanje imunskega sistema energetsko zelo zahtevno. Zato težjih, a prehransko pomembnih hranil (npr. beljakovin) organizem ne zmore učinkovito presnoviti. Smiselno je torej, da bolniku najprej pomagamo z izbranimi lahko presnovljivimi živili/dopolnili, ki imajo visoko prehransko vrednost. Menim, da je taka živila primerno uvajati v prehrano postopoma, v več zaporednih fazah.

V prvi poskušamo okrepiti celotno telo osebe in ga tako pripraviti na naslednje faze. Še zlasti je pomembno, da okrepimo izločala, ki bodo v naslednjih fazah močno obremenjena.

V drugi fazi poskušamo uravnovesiti črevesno bioto (tudi) s probiotičnimi živili. To je osrednja faza, v kateri poskušamo naravnati delovanje imunskega sistema v pravo smer. Pri avtoimunskih boleznih je namreč imunski sistem kot pobežljana vprega, ki gre kar preko njiv in dela škodo.

Šele ko »spravimo vprego na pravo pot«, jo je smiselno v tretji fazi spodbuditi, naj »stopi malo hitreje«. Pri vseh kroničnih obolenjih je imunski sistem ošibel in ga je treba v tej fazi čim bolj okrepiti.

Moj trimesečni program prehranske prve pomoči pri avtoimunskih boleznih

Prva faza (2-3 tedne): Dnevno uživamo 5 do 8 tablet aminokislin OKA (razdeljeno v dva obroka). Čeprav je ta faza namenjena predvsem splošni okrepitvi, je več kliničnih študij dokazalo pozitivne učinke uživanja OKA pri zdravljenju avtoimunskih bolezni:

Dr. M. Del Prete (2001) in dr. B. Fidone (1999) poročata o uspešni uporabi OKA pri zdravljenju enajstih pacientov s Crohnovo boleznijo, ulceroznim kolitisom in ulceroznim rektolitisom. Izboljšanja so pri nekaterih bolnikih zaznali že v dveh tednih.

Uživanje molekularnega vodika in avtoimunske bolezni

Molekularni vodik (H_2) je plin, ki ga lahko uživamo z vdihavanjem, intravenozno s fiziološko raztopino, obogateno s H_2 , ali pa preprosto s pitjem vode, obogatene s H_2 . Več kot 500 opravljenih študij ni odkrilo negativnih učinkov njegovega uživanja, pri več kot 170 boleznih, med njimi tudi pri avtoimunskih, pa so se pokazali pozitivni učinki (MHI, 2023).

Dve študiji, opravljeni na miših, sta dokazali, da uživanje H_2 izboljšuje stanje pri avtoimunskem encefalomyelitisu - vnetju možganov in hrbtenjače (Decker, 2019).

Prvo študijo na ljudeh z avtoimunskimi boleznimi so opravili japonski zdravniki pod vodstvom dr. T. Ishibashi (2012). V preizkusu je 20 bolnikov z revmatoidnim artritisom 4 tedne vsak dan uživalo po 5,3 dl vode, obogatene s H_2 . Sledila je 4-tedenska pavza, nato so ponovili 4-tedensko uživanje H_2 . Večina pacientov je uživala metotreksat ali druga zdravila, običajna pri tej bolezni. Po prvih štirih tednih pitja s H_2 obogatene vode so se bolezenski kazalci izboljšali pri 18 od 20 pacientov, po drugem obdobju uživanja pa pri vseh. Zanimivo je bilo, da so se rahla izboljšanja stanja bolezni pokazala celo v času pavze, ko pacienti niso uživali s H_2 obogatene vode. Pri skoraj polovici pacientov je ob koncu preizkusa nastopila zazdravitev - remisija bolezni (Ishibashi et al., 2012).

Rezultate omenjene študije je potrdila naslednja študija, v kateri so bolnikom z revmatoidnim artritisom dajali H_2 intravenozno le 5 dni. Izboljšanje se je pokazalo takoj, nadaljnje izboljšanje pa je bilo opazno celo 4 tedne po končani terapiji, medtem ko v kontrolni skupini ni bilo izboljšanj (Ishibashi et al, 2014).

Tudi pri luskavici, ki je tudi avtoimunska bolezen, se je uživanje H_2 pokazalo kot blagodejno (Decker, 2019).

Dr. L. Bufalini (2000) poroča o uspešni uporabi OKA pri devetih pacientih z multiplo sklerozo. Njihovo prehrano so dopolnjevali z dnevnim odmerkom vsaj 16 tablet OKA in z mineralno vitaminskim napitkom. Vidna izboljšanja so se pokazala že po prvem mesecu.

Druga faza (2 tedna): V prehrano dodamo (poleg OKA) še bio probiotični napitek EM (glavnino sevov v njem predstavljajo bifidobakterije). Večkrat dnevno uživamo bodisi čistega ali razredčenega z vodo ali sokom, in sicer v dnevnem odmerku, ki zagotavlja, da v nekaj dneh blato izgubi neprijetni vonj. Če vnašamo probiotične bakterije v telo skozi usta, jih zaradi kisline v želodcu resda nekaj izgubimo, a prav odprava smrdenja je znak, da smo črevesno bioto vendarle uspeli uravnorežiti.

Kliničnih študij o učinkih uživanja tega probiotika ni, smo pa do sedaj zbrali izkušnje desetih oseb z avtoimunskimi boleznimi, ki s pridom uporabljajo ta probiotik.

Blagodejne učinke delovanja probiotikov povečamo z uživanjem prebiotikov. Gre za vlaknine, ki jih najdemo v rastlinah in jih naše telo ne more prebaviti, so pa nujna hrana za koristne črevesne bakterije. Poleg rastlin, ki vsebujejo prebiotike, lahko uživamo tudi prebiotične pripravke. Raziskave so pokazale, da že zgolj uživanje prebiotikov blagodejno vpliva na avtoimunske bolezni kot sta revmatoidni artritis in ulcerozni kolitis (Drangowska-Way, 2022). Pri akutnih črevesnih težavah je bolje ne uživati prebiotikov, saj lahko poslabšajo stanje diareje (Generoso et al, 2016).

Tretja faza (praviloma dva meseca): V prehrano dodamo (poleg OKA in probiotika EM) močne antioksidante. To je glavni del tretje faze. Varianti sta:

- trikrat po dve kapsuli FHES na dan (priporočilo dr. Rona Meyersa za kronična obolenja, 2005) ali
- zjutraj od 2,5 do 5 dl vode z raztopljeno tableto molekularnega vodika, čez dan pa še 2 x po 1-2 kapsuli FHES.

Zbrali smo več deset izkušenj ljudi, katerih kronična vnetja so se ob uživanju FHES izboljšala, med njimi so tudi nekateri z avtoimunskimi boleznimi, pozitiven učinek uživanja molekularnega vodika na avtoimunske bolezni pa je znanstveno dokazan (glej informacijo v okvirčku).

Dodamo tudi omega-3 maščobne kisline v obliki EPA in DHA, saj so za življenje nujno hranivo, ki ga praktično vsem primanjkuje. Uživamo jih v odmerku 1,5 do 2 g na dan (Bredesen, 2020). Velika epidemiološka študija je pokazala, da uživanje omega-3 morskega izvora (1 g/dan) zmanjša tveganje avtoimunskih bolezni za 15 % (Hahn et. al, 2022).

Ob pomanjkanju vitamina D dodajamo v hrano tudi tega. Nedavna epidemiološka študija je pokazala, da uživanje vitamina D (2000 IU/dan) zmanjša tveganje avtoimunskih bolezni za 21 % (Hahn et al., 2022).

Ob nespečnosti vzamemo pred spanjem melatonin, saj nespečnost poslabšuje stanje avtoimunskih bolezni. Raziskave kažejo, da uživanje melatonina ne poslabšuje stanja avtoimunskih bolezni, kvečjemu ima blago pozitiven vpliv (Lin et al, 2013).

Pri prehrani bolnika je pristojen svetovati le zdravnik. Ta članek je torej le informativnega značaja.

Dr. Iztok Ostan

Za blog »Bio prodajalna Norma« - maj 2023

Viri:

Bax, C. E., Chakka, S., Concha, J. S. S., Zeidi, M., & Werth, V. P. (2021). The effects of immunostimulatory herbal supplements on autoimmune skin diseases. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 84(4), 1051–1058; dosegljivo na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7736300/>, 3. 5. 2023.

Modrozelenne alge – previdnost

Modrozelenne alge (spirulina, klorela ali AFA alge) so odličen vir rudnin, vitaminov, poleg tega tudi preverjeno zmanjšujejo vnetja (Sibi, Rabina, 2016, Wu et al, 2016). Žal pa raziskave kažejo, da pri avtoimunskih boleznih niso priporočljive, saj spodbujajo delovanje imunskega sistema, ki je pri teh boleznih že itak preveč aktiven in napačno usmerjen (Bax et al, 2022). Smiselno je torej najprej regulirati imunski sistem in umiriti bolezen z drugimi sredstvi, modrozelenne alge in druga dopolnila, ki spodbujajo delovanje avtoimunskega sistema pa vključiti v prehrano šele potem.

- Bredesen, D. E. (2020). Adijo, Alzheimer: Prvi program za preprečevanje in zdravljenje kognitivnega upada. Ljubljana: Domus LITISIA.
- Bufalini, L. (2000): Nutrizione biologica integrata con SON Formula™ in pazienti affetti da sclerosi multipla, *La Medicina Biologica*, N° 3.
- Cooper, G. S., Bynum, M. L. K., Somers, E. C. (2009). Recent insight in the epidemiology of autoimmune diseases: Improved prevalence estimates and understanding of clustering of diseases. *J Autoimmun.* 33(3-4):197-207.
- Decker, C. (2019). Molecular hydrogen and autoimmune disease. ©Allergy research group; dosegljivo na: <https://allergyresearchgroup.blog/molecular-hydrogen-a-new-nutraceutical-to-address-autoimmunity/>, 2. 5. 2023
- Drangowska-Way, A. (2022). Living well & understanding the body: Probiotics, prebiotics and autoimmune disease, Global autoimmune institut, dosegljivo na: <https://www.autoimmuneinstitute.org/articles/probiotics-prebiotics-and-autoimmune-disease/>, 3. 5. 2023.
- Del Prete, M. (2001): Le malattie infiammatorie intestinali: importanza diagnostica e terapeutica del MAP, *La Medicina Biologica*, N° 3
- Fidone, B. (1999): Rettocolite ulcerosa idiopatica: Possibilità di integrazione della terapia allopatrica con MAP (SON Formula®), Atti del 1° Congresso S.E.N.B., *La Medicina Biologica*, N° 3.
- Generoso, Simone de Vasconcelos, Lages, Priscilla Ceci, Correia, Maria Isabel T.D.. (2016). Fiber, prebiotics, and diarrhea: what, why, when and how. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care* 19(5):p 388-393. | DOI: 10.1097/MCO.0000000000000311
- Hahn, J., Cook, N. R., Alexander, E.K., Friedman, S., Walter, J., Bubes, V. et al. (2022). Vitamin D and marine omega 3 fatty acid supplementation and incident autoimmune disease: VITAL randomized controlled trial, *BJM* 2022; 376:e066452; dosegljivo na: <https://www.bmj.com/content/376/bmj-2021-066452>, 3. 5. 2023.
- Ishibashi, T., Sato, B., Rikitake, M., Seo, T., Kurokawa, R., Hara, Y., Naritomi, Y., Hara, H., & Nagao, T. (2012). Consumption of water containing a high concentration of molecular hydrogen reduces oxidative stress and disease activity in patients with rheumatoid arthritis: an open-label pilot study. *Medical gas research*, 2(1), 27; dosegljivo na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3563451/>, 3. 5. 2023.
- Ishibashi T, Sato B, Shibata S, Sakai T, Hara Y, Naritomi Y, Koyanagi S, Hara H, Nagao T. Therapeutic efficacy of infused molecular hydrogen in saline on rheumatoid arthritis: a randomized, double-blind, placebo-controlled pilot study. *Int Immunopharmacol.* 2014 Aug;21(2):468-73; dosegljivo na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24929023/>, 3. 5. 2023.
- Lin, G. J., Huang, S. H., Chen, S. J., Wang, C. H., Chang, D. M., & Sytwu, H. K. (2013). Modulation by melatonin of the pathogenesis of inflammatory autoimmune diseases. *International journal of molecular sciences*, 14(6), 11742–11766; dosegljivo na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3709754/>, 3. 5. 2023.
- Meyers, R. (2005). FHES. Flanaganov kremen obogaten z vodikom. Ljubljana: Samozal.
- MHI – Molecular Hydrogen Institute (2023). Hydrogen: An emerging medical gas; dosegljivo na: <https://molecularhydrogeninstitute.org/hydrogen-an-emerging-medical-gas/>, 9.4.2023.
- Perlmutter, David (2017). Zdravi možgani: Moč črevesnih mikrobov za zdravje in zaščito vaših možganov – za vse življenje. Ljubljana: UMco, 2017.
- Zeng, L., Deng, Y., Yang, K., Chen, J., He, Q., & Chen, H. (2022). Safety and efficacy of fecal microbiota transplantation for autoimmune diseases and autoinflammatory diseases: A systematic review and meta-analysis; dosegljivo na: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9562921/#:~:text=Conclusion,remission%20of%20active%20autoimmune%20diseases](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9562921/#:~:text=Conclusion,remission%20of%20active%20autoimmune%20diseases;); 2. 5. 2023.