

Michaela Schara

JAK AKTYWNIIE ŻYĆ Z CHOROBA Leśniowskiego-Crohna



Skuteczne sposoby na ból, apetyt
oraz wsparcie psychiczne w codziennych wyzwaniach

vital
GWARANCJA ZDROWIA

**JAK AKTYWNIĘ ŻYĆ
Z CHOROBA
Leśniowskiego-Crohna**

Michaela Schara

JAK AKTYWNIĘ ŻYĆ Z CHOROBA Leśniowskiego-Crohna

Skuteczne sposoby na ból, apetyt
oraz wsparcie psychiczne w codziennych wyzwaniach



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Krystyna Wójcik
ILUSTRACJE: Michaela Schara

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-138-2

Tytuł oryginału: *Shitstorm im Darm: Gut leben trotz Morbus Crohn*

Copyright © 2020 humboldt

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2026
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Słowo wstępu	11
Dla kogo jest ta książka?	13
Czym jest choroba Leśniowskiego-Crohna?	19
Co oznacza pojęcie „Crohn”?	19
Co oznacza „nieswoiste zapalenie jelit”?	23
Cechy choroby Leśniowskiego-Crohna	25
Przyczyny i miejsca występowania choroby Leśniowskiego-Crohna	27
Objawy jelitowe choroby Leśniowskiego-Crohna	30
Ogólne złe samopoczucie	32
Utrata apetytu i (niezamierzona) utrata wagi	32
Anemia – zmniejszenie liczby czerwonych krwinek	33
Wzdęcia	35
Mdłości, wymioty	36
Powikłania choroby Leśniowskiego-Crohna	36
Stenozy	36
Ropnie	37
Przetoki	38
Pozajelitowe objawy choroby Leśniowskiego-Crohna	38
Ból stawów	39
Zapalenie oka	40
Problemy skórne	40
Problemy z wątrobą i pęcherzykiem żółciowym	41
Nerki i kamienie żółciowe	42
Osteoporoza	42
Zmęczenie i osłabienie	42
Zubożenie	43

Przyczyny choroby Leśniowskiego-Crohna	45
Pozdrowienia dla Crohna od neandertalczyka	46
Czym choroba Leśniowskiego-Crohna nie jest?	50
Czym jeszcze nie jest choroba Leśniowskiego-Crohna?	55

Diagnoza i leczenie **57**

Znalezienie odpowiednich partnerów	58
Lekarz rodzinny	58
Gastroenterolog – specjalista chorób wewnętrznych jamy brzusznej	59
Poradnia chorób jelitowych	60
Proktolog – chirurg jelit	61
Inne specjalizacje medyczne i terapeuci	62
Droga do diagnozy	65
Wywiad lekarski – rozmowa na temat	65
Badanie fizykalne	66
Badanie laboratoryjne	66
Metody badania	67
USG	67
Kolonoskopia	67
RTG, tomografia komputerowa i rezonans magnetyczny	72
Enterokliza MR	73
Środki kontrastowe	74
Terapie choroby Leśniowskiego-Crohna	74
Terapie doraźne i krótkotrwałe	76
Ostona żołądka	77
Składniki odżywcze	78
Leki przeciwbólowe	79

Długotrwałe i stałe przyjmowanie leków	80
Operacje	82
Dobroczynne i dobrze dokarmiane bakterie	83
Techniki relaksacyjne	84

Stań się ekspertem we własnej sprawie **85**

Przejmij ster	85
Dobra relacja lekarz-pacjent	85
Unikaj trudności w szpitalu	87
Wiedza medyczna	88
Wyniki badań laboratoryjnych	90
Gdy wyniki kłamią	97
Kupa prawdy – naucz się mówić o stolcu	98
Terminologia stolca: ubieranie niewypowiedzianego w słowa	99
Pobieranie próbek stolca	104
Nagłe i napadowe parcie na stolec	108
Wzdęcia	110
Skutki uboczne	112
Strach przed ulotką	113
Działania niepożądane wpływające na warunki życia	116
Skóra i włosy	119
Zmęczenie i mgła mózgowa	120
Cierpienie i ból życia	126
Migreny i napięciowe bóle głowy	131
Dolegliwości bieguna południowego: przetoki, szczeliny i ból pośladków	131
Uciążliwa biurokracja	137

Choroba kosztuje	138
Dochodzenie roszczeń	139
Profilaktyka i opieka	140
Legitymacja osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności/ Zaświadczenie o niepełnosprawności	141
Środowisko społeczne	143
Krewni i przyjaciele	143
Rodzice z chorobą Leśniowskiego-Crohna i zdrowe dzieci ...	147
Zwierzęta domowe i choroba Leśniowskiego-Crohna	148
Status odżywienia: to skomplikowane	150
Optymalna dieta w chorobie Leśniowskiego-Crohna	151
Problemy żywieniowe w chorobie Leśniowskiego-Crohna ...	155
Dieta w chorobie Leśniowskiego-Crohna w życiu codziennym	159
Alternatywy medyczne i metody uzupełniające	162
Oddzielanie ziarna od plew	162
Joga i medytacja	164
Trening mięśni dna miednicy	165
Inne metody zorientowane na ciało	165
Olejki aromaterapeutyczne	167
Codziennosc z chorobą Leśniowskiego-Crohna	169
Odporność	169
Choroba Leśniowskiego-Crohna a inni	176
Porady i inne katastrofy	176
Teoria łyżki	180
Gra o Crohn	182

Kiedy osoby z chorobą Leśniowskiego-Crohna same dają dobre rady	185
Przyznanie się pracodawcom, klientom i przyjaciołom?	187
Wyczerpujące relacje z bliskimi	188
Zarządzanie chorobą	189
Z chorobą Leśniowskiego-Crohna u lekarza	189
Z chorobą Leśniowskiego-Crohna w domu	193
Z chorobą Leśniowskiego-Crohna w szpitalu	198
Z chorobą Leśniowskiego-Crohna w podróży	204
Bądź w kontakcie	211
Remisja – ostateczny cel	212

Dziękuję	217
-----------------	------------

Załącznik	219
------------------	------------

Książki	219
Linki	220
Informacje	220
Grupy wsparcia	220

SŁOWO WSTĘPU

Droga Czytelniczko, drogi Czytelniku,

czym właściwie jest choroba Leśniowskiego-Crohna? A czym choroba Leśniowskiego-Crohna nie jest? Istnieje wiele publikacji medycznych próbujących odpowiedzieć na te pytania. Trwają intensywne badania nad tą chorobą, jej przyczynami, przebiegiem i leczeniem. Brakuje nam natomiast – lub mamy tego za mało – wglądu. Istotne są prawdziwe doświadczenia kobiety dotkniętej chorobą – czyli kogoś, kto mierzy się z nią osobiście od kilku lat.

Przewlekłe choroby pacjenci są stale uzależnieni od leków i systemu opieki zdrowotnej; często też mają poczucie winy, że zrobili coś złego i są za to karani. Jak więc tak naprawdę czuje się osoba z tą chorobą? Co odczuwa? Jakie przeszkody czyhają na nią na każdym kroku?

Michaela Schara doskonale poradziła sobie z udzieleniem odpowiedzi na te pytania. W niezwykle kreatywny i często humorystyczny sposób, podkreślając temat adekwatnymi ilustracjami, odważnie opowiada swoją historię, dając tym samym wyraz uczuciom wielu innych osób dotkniętych chorobą Leśniowskiego-Crohna. Szczegółowo opisuje przeszkody, których można się spodziewać, ale także podkreśla, iż nie należy przenosić na innych własnego nastawienia i odpowiedzialności za siebie.

Autorka udowadnia, że można żyć bez ograniczeń związanych z chorobą, na co wpływa wiele różnych czynników. „Właściwe” leczenie to tylko jeden z elementów. Wzięcie odpowiedzialności i walka o własne zdrowie, poznanie siebie, identyfikowanie i zaspokajanie

własnych potrzeb oraz otaczanie się ludźmi, którzy są dla nas dobrzy, to istotne elementy każdej choroby przewlekłej. Jak w przypadku wielu innych schorzeń, często istnieje wiele dróg, które prowadzą do Rzymu.

Wszyscy, którzy w różny sposób spotykamy się z chorobami i chorymi, mamy wspólny cel, którym jest dobrostan. Niestety, z medycznego punktu widzenia często jest to tylko przepisanie leku w nadziei, że wystarczy on do wyleczenia.

Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że jakość relacji lekarz-pacjent jest kluczowa i bardzo często decydującym czynnikiem jest zrozumienie osoby w jej cierpieniu, wspieranie jej, wspólne znoszenie jej bezradności i znalezienie odpowiedzi na pytanie: „Dlaczego ja?”. Autorka doskonale dostrzegła i przedstawiła te różnice w leczeniu.

W dzisiejszej erze cyfrowej, gdzie wszyscy zdają się być ze sobą powiązani, pacjenci przewlekle chorzy często są osamotnieni. Jak będąc osobą cierpiącą na chorobę przewlekłą mogą nawiązać kontakt z innymi?

Dr n. med. Larisa Dzirlo

Specjalistka chorób wewnętrznych, gastroenterologii i hepatologii w Szpitalu Sióstr Miłosierdzia w Wiedniu

DLA KOGO JEST TA KSIĄŻKA?

Dla Ciebie, dla Twojej rodziny, przyjaciół i wszystkich, którzy wspierają chorych w walce z chorobą Leśniowskiego-Crohna. Dla każdego, kto chce wiedzieć, czym jest choroba Leśniowskiego-Crohna i jak wspierać osoby z nią chorujące.

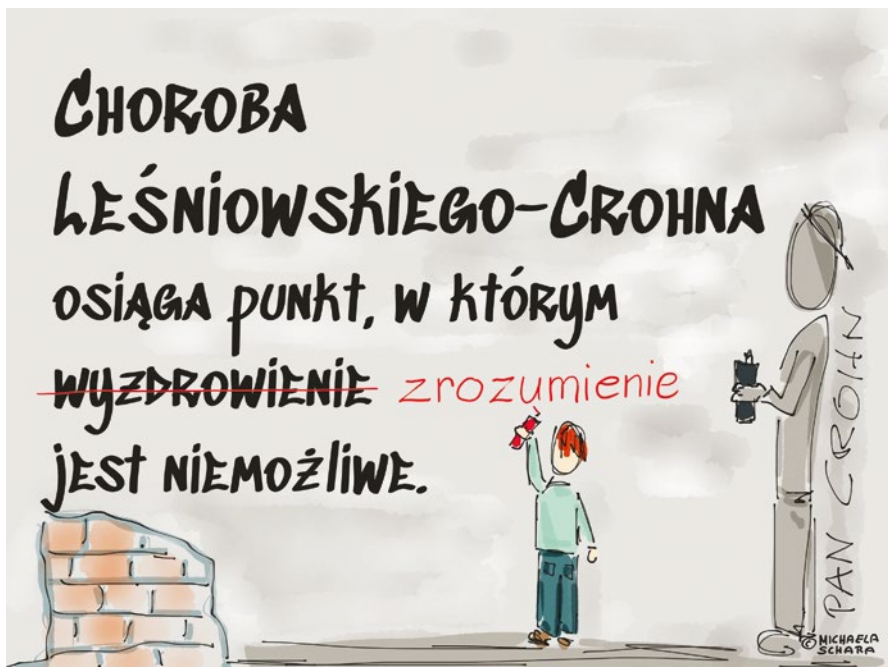
Kiedy w 2005 roku usłyszałam diagnozę, poczułam ogromną ulgę. Wreszcie mam wyjaśnienie, co mi dolega! Uznałam, że wystarczy znaleźć właściwą nazwę. Problem zidentyfikowany, problem rozwiązany. Zajął mi rok, zanim zrozumiałam, że diagnoza przewlekłej zapalnej choroby jelit zwanej chorobą Leśniowskiego-Crohna to początek długiej podróży, która wywróci moje życie do góry nogami, zmieni ważne jego obszary, zamknie pewne rozdziały i sprawi, że życie mojej rodziny i przyjaciół również ulegnie zmianie.

Do tego momentu moja wiedza medyczna na temat diagnoz i terapii była amatorska i można ją było porównać do wiedzy zdobytej na lekcjach biologii w czwartej klasie: bywała interesująca, ale ogólnie rzecz ujmując, nie miała dla mnie żadnego znaczenia.

Wierzyłam wtedy jeszcze, że naprawić, dostosować i przywrócić do stanu używalności można niemal wszystko, dopóki w ciele tli się choćby iskierka życia. Tak jak w przypadku silnika z usterką mechaniczną – można wymienić części, naprawić to, co zepsute, dobrze nasmarować całość i gotowe. Myślałam, że wystarczy wziąć kilka tabletek, odpocząć w łóżku przez kilka dni i wszystko będzie dobrze.

Fakt, że choroba Leśniowskiego-Crohna nie spełniła tych oczekiwań, był pierwszym z wielu rozczarowań. Cały proces – wliczając

w to chorobę, pobyty w szpitalu, procedury diagnostyczne i reorganizację mojego planu życiowego – pozbawił mnie energii, której tak bardzo potrzebowałam do walki z chorobą.



Nie było jednak nikogo, kto wyjaśniłby mi pozamedyczne skutki uboczne, wskazał procedury, które mogłyby ułatwić życie z chorobą Leśniowskiego-Crohna, ani podjął się trudnego zadania wyjaśnienia rodzinie i znajomym rzeczy, których sama nie rozumiałam.

Od czasu do czasu otrzymywałam broszury z informacjami o chorobie Leśniowskiego-Crohna lub konkretnych terapiach. Były to jednak przeważnie suche teksty, zawierające makabryczne opisy rzeczy, których nawet nie śmiałam sobie wyobrazić z obawy przed ich wystąpieniem.

Doktor Google też nie pomagał – psuł mi jedynie dobry humor i zaszczepiał frustrację oraz mnóstwo pytań typu „co by było, gdyby”. Bogactwo informacji było przytłaczające i niemożliwe do prawidłowego sklasyfikowania dla laika.

Ta książka to właśnie to, co w tamtym czasie było mi tak bardzo potrzebne. Lekki poradnik zawierający niezbyt obszerne, ale obejmujące wszystkie istotne kwestie fakty medyczne, a także informacje dotyczące życia poza szpitalem. Uzupełniają go wskazówki, jak zorganizować życie z niepożądanym towarzyszem, którego nazywam „drogim panem Crohn”.

Od momentu postawienia diagnozy dowiedziałam się również, jak ważne jest zapoznanie się z wiedzą medyczną, terminologią i „żargonem lekarskim”. Wiem już też, że choć można być dobrym lekarzem, terapeutą czy pielęgniarką, nie oznacza to, że potrafi się wyjaśniać trudne kwestie w sposób zrozumiały dla pacjenta cierpiącego na chroniczne zmęczenie i ból. Poza tym, nawet kompetentnym lekarzom trudno jest zrozumieć cały kontekst i skutki tej choroby.

Pragnę zatem, by książka ta była narzędziem zarówno dla osób nowo zdiagnozowanych, jak i tych, u których choroba została rozpoznana już dawno, pomagając im lepiej zrozumieć to schorzenie i dając rodzinom i przyjaciołom możliwość zgłębienia choroby Leśniowskiego-Crohna. Wierzę też, że poszerzy ona również perspektywy tych, którzy wspierają nas medycznie w radzeniu sobie z diagnozą i znalezieniu leczenia.

Mam nadzieję, że w dalszej części uda mi się dostarczyć pożywnej stawy dla mięśnia odwagi i wzmocnić go tym, co natychmiast dodaje nam wszystkim sił: humorem. Kiedy odnajduje się śmiech, wszystko staje się możliwe. Gdzie jest bowiem miejsce na śmiech, nie ma rzeczy niemożliwych.

Książka oferuje zatem szerokie spektrum informacji i jest skonstruowana w taki sposób, aby umożliwić przyswojenie wiadomości

bez konieczności czytania jej całej – od początku do końca. Po prostu wybierz temat, który cię interesuje. Abyś mógł na pierwszy rzut oka przyporządkować, do którego obszaru odnoszą się konkretne tematy i wskazówki, zastosowano ikony, które wskazują, czy dotyczą one okresu zaostrzenia choroby, czy remisji oraz czy są szczególnie ważne dla członków rodziny.



Ponieważ książka poświęcona jest przewlekłej chorobie jelit, ze względu na lokalizację choroby, nie może obejść się bez słów, których powszechnie nie używa się w kulturalnym języku. Zawiera ona również ikony kupki, które ostrzegają osoby o delikatnej naturze,

że w dalszej części tekstu może pojawić się słowo zaczynające się na „g” i kończące się na „o”.

Kolejna zaleta tej książki, choć może niewidoczna od razu: masz teraz do dyspozycji potężne narzędzie, którym – ale wyłącznie werbalnie – bijesz na głowę wszystkich, którzy mają zerowe pojęcie, ale mnóstwo dobrych rad, zużywając całą rezerwę twoich nerwów, która pozwala ci nie stracić opanowania.

bariery w błonie śluzowej jelit. Powoduje to, że bakterie jelitowe gromadzą się w miejscach, w których są bardzo niepożądane. Resultatem są silne reakcje immunologiczne i stany zapalne.



Pozdrowienia dla Crohna od neandertalczyka

Choroba Crohna i cukrzyca mają jedną wspólną cechę: genetyczną przyczynę obu chorób można prześledzić do fragmentów DNA powstałych w wyniku krzyżowania się *Homo sapiens* i *Homo neanderthalensis*. Obie grupy ludzkie żyły obok siebie przez pewny czas,

rozwinęły się między nimi relacje interpersonalne i choć nie były one zbyt owocne, to z genetycznego punktu widzenia okazały się bardzo trwałe.

Odkryto również, że istnieje specyficzny komponent genetyczny choroby Leśniowskiego-Crohna, który odpowiada za jej wystąpienie już we wczesnym dzieciństwie. Obecnie w przypadku podejrzenia zaleca się przeprowadzenie analizy genetycznej, aby szybciej rozpocząć ukierunkowaną, intensywną terapię. Jest to również opcja dla osób z chorobą Leśniowskiego-Crohna, u których terapie wielokrotnie są zmieniane, ponieważ nie są tak skuteczne, jak wcześniej oczekiwano.

TRZY PODSTAWOWE POSTACIE IBD

Na podstawie obszernych badań genetycznych ustalono, iż istnieją trzy podstawowe postacie IBD:

- wrzodziejące zapalenie jelita grubego
- choroba Leśniowskiego-Crohna z zajęciem jelita grubego
- choroba Leśniowskiego-Crohna z zajęciem jelita cienkiego

Genetycznie rzecz ujmując, można wyróżnić około 200 podtypów.

Poza tym jednak choroba Leśniowskiego-Crohna jest nadal uważana za tzw. **chorobę idiopatyczną**. Termin ten jest używany do opisanego chorób o nieznanym przyczynie. Sam kod genetyczny w większości przypadków jest niewystarczający. Aby choroba Leśniowskiego-Crohna przypuściła atak, potrzebne są też inne elementy. Chociaż znane są pewne czynniki ryzyka, które w połączeniu z predyspozycjami genetycznymi mogą być przyczyną choroby Leśniowskiego-Crohna, nie mamy jeszcze pewności co do ich występowania.

POBIERANIE KRWI

Przydatna jest wiedza o tym, w które żyły najlepiej się wkluczać, a które raczej omijać. Wiedza ta sprawia, że w wielu przypadkach zabieg przebiega szybciej i mniej boli. Wprawna pielęgniarka z dużym prawdopodobieństwem będzie potrafiła trafnie wskazać, gdzie wkłucie będzie możliwe, a gdzie nie. Niestety, nie jest to powszechna wiedza. Jedyne, co można w tej sytuacji poradzić, to wykonywanie pobierania u jednej osoby, która zna już pacjenta, zawsze znajdzie dobrą żyłę do wkłucia – i zrobi to bezboleśnie.

Zazwyczaj wykonywana jest pełna lub częściowa morfologia krwi, uzupełniona o specjalistyczne wartości w zależności od diagnozy i podejrzeń. Morfologia krwi to badanie, w którym określa się ilość składników komórkowych we krwi, na podstawie których lekarz może uzyskać „obraz” krwi. W zależności od rodzaju badania wyróżnia się trzy rodzaje morfologii krwi:

- **Mała morfologia (lub morfologia czerwonych krwinek):** Określa ona odpowiednio liczbę erytrocytów (czerwonych krwinek), leukocytów (białych krwinek) i trombocytów (płytek krwi). Mierzy również hemoglobinę (barwnik krwi), hematokryt (stosunek składników komórkowych do objętości krwi), MCH, MCHC i MCV (parametry opisujące stan czerwonych krwinek, również w odniesieniu do hemoglobiny).
- **Morfologia krwi z rozmazem:** Oprócz limfocytów (białych krwinek) oznacza się również podgrupy: monocyty oraz podgrupy granulocytów (neutrofile, eozynofile i bazofile).
- **Duża morfologia:** Jest to połączenie małej morfologii z morfologią krwi z rozmazem.

Istotne wartości krwi w chorobie Leśniowskiego-Crohna

Odczyn Biernackiego (OB): Podwyższona wartość wskazuje na stan zapalny.

Trombocyty (płytki krwi): Niska wartość w połączeniu z niską liczbą leukocytów i niską liczbą hemoglobiny wskazuje na niedokrwistość. Podwyższone wartości są oznaką przewlekłego stanu zapalnego. Wartość ta może być podwyższona, szczególnie w chorobie Leśniowskiego-Crohna jelita grubego.

Leukocyty (białe krwinki): Podwyższona wartość wskazuje na stan zapalny. Niska wartość wskazuje na zaburzenia układu odpornościowego. W przypadku niektórych leków o działaniu immunosupresyjnym wartość ta automatycznie się obniża.

MCH, MCHC i MCV: Są to parametry opisujące stan czerwonych krwinek, szczególnie w odniesieniu do hemoglobiny, wskazują też na niedobory.

Hemoglobina (czerwony barwnik krwi), w skrócie Hb: Zapewnia wystarczającą ilość tlenu we krwi. Zbyt niska wartość może wskazywać na utratę krwi, jak choćby w wyniku biegunki z krwią lub zaburzeń w składzie krwinek. Wartość ta może być również niska w przypadku nieleczonej niedokrwistości z niedoboru żelaza i zaburzeń wchłaniania żelaza.

Białko C-reaktywne (CRP): Białko produkowane w wątrobie i uwalniane do krwi. Klasyczny parametr stanu zapalnego: Jeśli wartość jest podwyższona, w organizmie występuje stan zapalny. Niestety, jest to jedna z wartości, które często są mylone z chorobą Leśniowskiego-Crohna.

Alternatywy medyczne i metody uzupełniające

Wypróbowałam już większość z dostępnych metod medycyny alternatywnej i uzupełniającej, a o pozostałych nasłuchiłam się wystarczająco dużo, by wiedzieć, że nie chcę tego próbować. Z wdzięcznością odrzuciłam oferty egzorcyzmów, wieszałam sobie jagody na drzwiach, badałam się pod kątem setek różnych dolegliwości za pomocą mistycznych urządzeń, próbowałam tradycyjnej medycyny chińskiej i starożytnej medycyny europejskiej, sama mieszałam herbaty ziołowe, które mi przepisywano lub polecano, zainwestowałam sporo pieniędzy i jeszcze więcej nadziei w małe, białe granulki, pozwoliłam się nakłuwać małymi i bardzo dużymi igłami, przyjęłam też niezliczoną ilość bolesnych zastrzyków, po których rzekomo miałam poczuć się lepiej.

Oddzielanie ziarna od plew

Jak wiele innych osób w takiej sytuacji, byłam czasami tak zdesperowana, że absolutnie chciałam wierzyć w to, co mi mówiono. To faza i stan umysłu, w którym masz nadzieję, że ktoś gdzieś znajdzie cudowne lekarstwo, położy rękę na twoim brzuchu, pociągnie za niewidzialne przewody, naciśnie tajemnicze przyciski i oto – abrakadabra! – zostaniesz uzdrowiony. Co więcej oczyści to twoją aurę i odświeży karmę. Bez blizn, bez skutków ubocznych leków i bez śladu. Jednak bez śladu najczęściej znikwały jedynie pieniądze i nadzieja – pozostawała natomiast tylko rozpacz.



Byłabym jednak niesprawiedliwa, twierdząc, że wszystkie moje próby przyłączenia się do obozu terapii komplementarno-alternatywnej były czystą klapą; niektóre były ciekawymi doświadczeniami, niektóre faktycznie pomagały, inne zupełnie nie. Żadna z nich nie była

jednak ostatecznym lekarstwem na chorobę Leśniowskiego-Crohna. Kilka metod sprawiło jednak, że te wyjątkowo trudne chwile stały się bardziej znośne i wspierało remisję choroby. Kosztowało mnie to jednak wiele i zajęło lata, zanim udało mi się oddzielić ziarno od plew.

RÓŻNICA MIĘDZY ALTERNATYWĄ A KOMPLEMENTARNOŚCIĄ

Metody alternatywne stosuje się zamiast czegoś innego. Może to być inny lek lub terapia zastępująca aktualną terapię.

Metody komplementarne wykorzystywane są w ramach uzupełnienia, co oznacza, że są stosowane jako dodatek do aktualnej terapii, która jest kontynuowana. Mogą to być zatem dodatkowe środki, leki lub terapie.

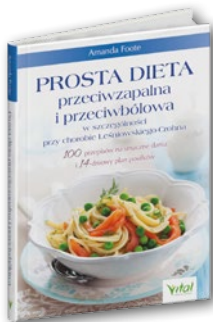
W końcu odkryłam, co mi pomaga, w uzupełnieniu do tego, co robiłam w ramach medycyny konwencjonalnej. Jednak dokładnie to samo w przypadku innej osoby może zaszkodzić lub nie przynieść żadnego efektu. To wspólny wątek przewijający się przez całą książkę, ponieważ jest to kluczowa cecha nieswoistych zapaleń jelit i warto o tym przypominać: każdy ma inną chorobę Leśniowskiego-Crohna.

- Każdy reaguje inaczej na leki, a zatem również na metody alternatywne i uzupełniające.
- Każdy chory musi sam dokładnie ustalić, co działa najlepiej w jego przypadku – zarówno pod względem żywienia, jak i wsparcia pozamedycznego.
- Należy omówić metody alternatywne i uzupełniające z lekarzami prowadzącymi, tak aby uniknąć interakcji i reakcji krzyżowych oraz ściśle monitorować postęp choroby.

✎ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✎
wydawnictwovital.pl

PROSTA DIETA PRZECIWZAPALNA I PRZECIWBÓLOWA...

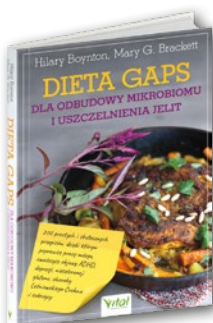
Hilary Boynton, Mary G. Brackett



Jeśli zmagasz się z nieswoistym zapaleniem jelit, dzięki tej książce odkryjesz skuteczny sposób na złagodzenie uciążliwych dolegliwości. To profesjonalny program żywienia, czerpiący wszystko co najlepsze z diety przeciwzapalnej i low-FODMAP. Korzystając ze wskazówek zawartych w tej publikacji, nauczysz się rozpoznawać objawy choroby Leśniowskiego-Crohna. Dowiesz się, co jeść, a czego unikać, by pozbyć się nawracających stanów zapalnych. Ale to nie wszystko. Otrzymasz aż 100 przepisów na smaczne potrawy, specjalnie opracowane z myślą o chorobach układu pokarmowego. Do tego gotowe 2-tygodniowe menu na okresy zaostrzeń i remisji. Właściwa dieta jest bowiem podstawą, gdy decydujesz się na leczenie domowe zapalenia jelit. Dieta w chorobach jelit – odzyskaj kontrolę nad swoim ciałem.

DIETA GAPS DLA ODBUDOWY MIKROBIOMU I USZCZELNIENIA JELIT

Hilary Boynton, Mary G. Brackett



Czy wiesz, że problemy z koncentracją, stany depresyjne, zmęczenie i dolegliwości bólowe mieć swoje źródło w jelitach, które są kluczowym elementem układów trawiennego i odpornościowego? Dieta GAPS to skuteczna odpowiedź na te problemy. Dieta koncentruje się na przywracaniu równowagi mikrobiomu jelitowego i uszczelnianiu jelit. Ta dieta przeciwzapalna nie tylko pomaga w przypadku chorób jelit, ale także korzystnie wpływa na zdrowie psychiczne, zaburzenia psychosomatyczne, hormonalne i emocjonalne, a także ogólne samopoczucie. Jakie są zasady, produkty dozwolone i zakazane na diecie GAPS? Odpowiedzi są w tej kompleksowej książce. Autorki oferują nie tylko 200 przepisów na pyszne dania diety GAPS, zawierające naturalne probiotyki, ale także prosty program przywracania zdrowia jelitom. Zdrowie zaczyna się od jelit.

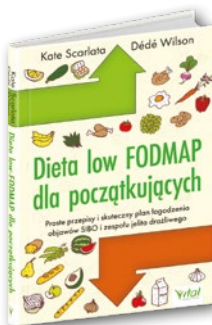
ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: wydawnictwovital.pl

DIETA LOW FODMAP DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Kate Scarlata, Dédé Wilson



Cierpisz na wzdęcia, bóle brzucha i inne dolegliwości trawienne, mimo że dbasz o swoją dietę? Przyczyną mogą być FODMAP – fermentujące węglowodany, które nasilają objawy SIBO, zespołu jelita drażliwego i innych chorób układu pokarmowego. Jeśli szukasz skutecznego sposobu na poprawę zdrowia jelit, ta książka jest dla ciebie! Poznasz zasady diety low-FODMAP – sprawdzzonego planu żywieniowego, który wspiera mikrobiom, redukuje stany zapalne i łagodzi objawy chorób jelit. Znajdziesz tu listy bezpiecznych produktów, przepisy na lekkostrawne dania oraz trzyetapowy plan eliminacyjny.

Dzięki temu przewodnikowi poprawisz funkcjonowanie układu trawiennego i odzyskasz komfort życia. Sprawdź, jak dieta przeciwwzapalna może zmienić twoje samopoczucie. Życie bez bólu i wzdęć dzięki diecie low-FODMAP!

DIETA W SIBO

Phoebe Lapine



Zmagasz się z SIBO lub innymi chorobami jelit? Ciągłe bóle, zaparcia i inne problemy żołądkowe nie pozwalają ci na normalne funkcjonowanie? Dzięki tej książce dowiesz się, co to jest SIBO i jak dieta w SIBO może stać się twoim sprzymierzeńcem w walce o zdrowy mikrobiom jelitowy. Książka zawiera skuteczny plan żywieniowy oparty na diecie low-FODMAP, który łagodzi stany zapalne i wspiera leczenie chorób układu pokarmowego. Stosując się do zaleceń Autorki, w krótkim czasie odbudujesz swoją florę bakteryjną, eliminując uciążliwe objawy, takie jak wzdęcia czy bóle brzucha.

Ponadto ta prosta dieta przeciwwzapalna zmniejszy wszelkie dolegliwości związane z SIBO, wzmocni twój układ pokarmowy i polepszy samopoczucie. Zdrowe jelita zaczynają się od diety – pokonaj SIBO już teraz!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♻️ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**

- Rozwiniiesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

studiumzycia.pl, tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Białystok, Warszawa, Katowice





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

vitalni24.pl

tel. 85 654 78 35





Michaela Schara – przez wiele lat pracowała jako konsultantka marketingowa i trenerka. W 2005 roku zdiagnozowano u niej chorobę Leśniowskiego-Crohna, a w 2012 roku musiała przerwać działalność zawodową z powodu pogarszającego się stanu zdrowia. Nie oznaczało to jednak rezygnacji z aktywnego życia. Do dziś angażuje się w tematykę zdrowia, medycyny i świadomego zarządzania chorobą. Na swoim blogu dzieli się doświadczeniami z życia z przewlekłą chorobą zapalną jelit, publikując praktyczne porady i rzetelne informacje, często ubrane w formę humorystycznych, sarkastycznych rysunków.

Czy da się żyć normalnie z chorobą Leśniowskiego-Crohna? Jak poradzić sobie z bólem, wstydem i zmęczeniem, kiedy ciało ma własne plany? Czy można odzyskać apetyt – na jedzenie i na życie?

Jeśli zmagasz się z chorobą Leśniowskiego-Crohna lub wspierasz kogoś, kto na nią choruje, ta książka jest dla ciebie. Autorka, która od lat żyje z Crohmem, pokazuje, że nawet w najtrudniejszych momentach można zachować poczucie humoru, nadzieję i sprawczość. Zamiast medycznego żargonu znajdziesz tu szczerze opowieści, praktyczne porady i odrobinę śmiechu, który – jak się okazuje – działa lepiej niż niejedna tabletką.

Dzięki tej książce:

- dowiesz się, jak łagodzić ból i odzyskać kontrolę nad codziennością,
- poznasz sprawdzone sposoby na poprawę apetytu i trawienia,
- odkryjesz, jak wspierać swoje ciało i emocje w czasie zaostrzenia choroby,
- nauczysz się rozmawiać o tym, o czym zwykle milczymy – z dystansem i lekkością,
- znajdziesz motywację, by nie dać się chorobie i żyć po swojemu, nie „mimo niej”, ale z nią.

To nie kolejny medyczny poradnik, lecz ciepły i szczerzy przewodnik, który doda ci odwagi i pokaże, że dobre życie z Crohmem jest możliwe.

Nie daj się Crohnowi – pokaż mu, kto tu rządzi!

Patroni:

