

DR JEAN SEIGNALET



ODŻYWIANIE CZYLI TRZECIA DROGA MEDYCYNY

100 CHORÓB, KTÓRE MOŻNA POKONAĆ DIETĄ

ODŻYWIANIE
CZYLI TRZECIA DROGA
MEDYCYNY

DR JEAN SEIGNALET

ODŻYWIANIE
CZYLI TRZECIA DROGA
MEDYCYNY

100 CHORÓB, KTÓRE MOŻNA POKONAĆ DIETĄ

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TEUMACZENIE: Ewa Reszke

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-197-1

Tytuł oryginału: *L'alimentation ou la troisieme medecine*

© 2016, Groupe Artege, Editions du Rocher 10,
rue Mercoeur 75011 PARIS and 9, espace Méditerranée – 66000 Perpignan – FRANCE

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

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 i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

OSTRZEŻENIE

Medycyna, która ma ambicje, żeby działać w sposób holistyczny, nie jest możliwa bez odpowiedniej wiedzy w zakresie dziedzin pozornie odległych, ale w rzeczywistości powiązanych [...] Podane pojęcia naukowe mogą bez wątpienia wydać się specjalistom niepełne i uproszczone. Rozmyślnie ograniczyłem się do podstawowych faktów, które są ważne dla zrozumienia zagadnień medycznych omawianych w poszczególnych rozdziałach książki.

Z drugiej strony niektóre rozdziały mogą czasami wydawać się laikom długie i trudne.

dr Jean Seignalet

Książka zawiera rozdziały przystępne dla każdego, ale niektóre z nich są trudniejsze, w szczególności te dotyczące niektórych pojęć naukowych w zakresie genetyki, immunologii, chemii i fizjologii komórki.

Krótkie przedstawienie w formie podsumowań najtrudniejszych rozdziałów pozwala laikom na zapoznanie się z bardziej złożonymi pojęciami, na przyswojenie podstawowej terminologii oraz na dalszą lekturę książki ze zrozumieniem.

Dla przypomnienia najważniejsze zagadnienia zostały syntetycznie ujęte przez autora na końcu każdego rozdziału.

Chciałbym podziękować wszystkim, którzy pomogli mi przy przygotowywaniu tej książki, udzielając mi cennych wskazówek w zakresie swojej specjalizacji lub omawiając ze mną pewne założenia i wyniki:

- Doktorowi Bernardowi Astrucowi;
- Profesorowi Jean-Claude'owi Autranowi;
- Doktor Jacqueline Bayonove;
- Profesorowi Marcelowi Beneventowi;
- Doktorowi Alainowi Bondilowi;
- Profesorowi René Cordesse'owi;
- Profesorowi Jean-Louisowi Cuqowi;
- Doktor Virginie Duchan;
- Doktorowi Philippe'owi Fievetowi;
- Doktorowi Hervému Janeckowi;
- Profesorowi Philippe'owi Joudrierowi;
- Profesorowi Henri'emu Joyeux;
- Profesorowi Jacquesowi Lafontowi;
- Doktorowi Claude'owi Lagarde'owi;
- Doktorowi Raymondowi Laviemu;
- Profesorowi René Mariemu;
- Profesorowi Michelowi Massolowi;
- Doktorowi Christianowi Pauthemu;
- Doktorowi Marcowi-François Payemu;
- Doktorowi Pierre'owi Tubéry'emu.

Wszystkie informacje dotyczące prac doktora Seignaleta są dostępne na stronie internetowej:
<http://www.seignalet.com>

SPIS TREŚCI

<i>Wstęp do nowego wydania</i>	25
<i>Krótką historią niestandardowej książki</i>	27
<i>Wstęp do piątego wydania</i>	29

Kilka wstępnych wyjaśnień

A. Dlaczego można interesować się odżywianiem?	33
1. Moje przekonanie o niezwyklej ważności odżywiania	33
2. Prace kilku prekursorów.....	34
3. Niepokojące tajemnice medycyny	36
4. Moje podwójne wykształcenie, medyczne i biologiczne.....	38
B. Prowadzenie badań	39
1. Pierwsze kroki.....	39
2. Na planie teoretycznym	40
3. Na planie praktycznym	41
C. Chronologia pracy	43
D. Plan książki	44

CZĘŚĆ PIERWSZA

ELEMENTY KLUCZOWE

Wspólne przyczyny wielu chorób

Karta 1. Czynniki chorobotwórcze: genetyczne i środowiskowe	49
-------------------------------------------------------------------	----

Rozdział 1

Podstawowe pojęcia genetyki

A. Chromosomy.....	51
B. Kwasy nukleinowe	52
C. Geny strukturalne.....	55
D. Od genu do białka	58
E. Geny regulatorowe.....	64
F. Możliwe modyfikacje genów	65
<i>Najważniejsze punkty</i>	67

Rozdział 2

Środowisko

A. Lista głównych czynników środowiskowych	71
1. Napromieniowanie	71
2. Czynniki klimatyczne i fizyczne	73
3. Zanieczyszczenie powietrza	73
4. Zanieczyszczenie wody	74
5. Zanieczyszczenie gleby	75
6. Tytoń	76
7. Alkohol	77
8. Lekarstwa	77
9. Szczepionki	78
10. Alergeny	81
11. Pasożyty	81
12. Grzyby	82
13. Bakterie	82
14. Wirusy	82
15. Żywność	83
16. Stres	84
B. Hierarchia czynników środowiskowych	84

Karta 2: Czynniki mające wpływ na choroby: enzymy, jelito cienkie, współczesny sposób odżywiania	87
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Rozdział 3

Enzymy

A. Definicja i główne cechy	89
B. Sposób działania enzymów	90
C. Inhibitory i aktywatory enzymatyczne	91
1. Inhibitory	91
2. Aktywatory	92
D. Regulowanie działania enzymów	93
E. Klasyfikacja enzymów	95
F. Koenzymy	95
G. Kapitał enzymatyczny	95
H. Wrogowie enzymów	96

1. Czym są wrogowie enzymów?	96
2. W jaki sposób atakują oni enzymy?	96
3. Skutki nieprawidłowego działania enzymów	98
I. Medycyna, która uwzględnia enzymy	98
1. Mikroodżywianie	98
2. Makroodżywianie	99

Rozdział 4

Jelito cienkie

A. Struktura jelita cienkiego	101
1. Anatomia	101
2. Budowa	102
B. Komórki błony śluzowej jelita cienkiego	104
1. Enterocyty, czyli komórki wchłaniające	104
2. Komórki śluzu	105
3. Komórki Panetha	106
4. Komórki endokrynowe	106
5. Komórki M	106
C. Rola jelita cienkiego	106
1. Uczestniczy w trawieniu pokarmów	107
2. Wchłania niektóre z trawionych substancji	107
3. Umożliwia ruch chylus	107
D. Flora bakteryjna jelita cienkiego	108
E. Funkcja obronna jelita cienkiego	110
1. Nie-autoimmunologiczne środki obronne	110
2. Autoimmunologiczne środki obronne	111
F. Tolerancja pokarmowa	112
1. Konieczność tolerancji pokarmowej	112
2. Udowodnienie istnienia tolerancji pokarmowej	114
3. Mechanizmy tolerancji pokarmowej	114
G. Hiperprzepuszczalność jelita cienkiego	115
1. W stanie fizjologicznym	115
2. W stanie patologicznym	115
3. Metody pomiaru przepuszczalności jelita cienkiego	116
4. Powody hiperprzepuszczalności	116
5. Skutki hiperprzepuszczalności	118

6. Kilka słów o okrężnicy	118
7. Kilka słów o pęcherzykach płucnych	118
<i>Najważniejsze punkty</i>	119

Rozdział 5

Dawny i współczesny sposób odżywiania

A. Zmiany sposobu odżywiania w ciągu wieków.....	123
1. Prehistoria	123
2. Okres neolityczny	124
3. Epoka nowoczesna.....	126
4. Sześć głównych różnic.....	127
5. Odżywianie i ewolucja	127
B. Problem zbóż uprawnych	128
1. Definicja zbóż.....	128
2. Znaczenie zbóż w odżywianiu.....	128
3. Od zbóż w okresie prehistorycznym do zbóż w okresie współczesnym	129
4. Pszenica	130
5. Ryż	131
6. Kukurydza	132
7. Szkodliwe efekty zbóż	133
C. Problem mleka zwierzęcego	134
1. Historia mleka zwierzęcego	134
2. Mleko kobiety	135
3. Porównanie między mlekiem kobiecym a mlekiem krowim	135
4. Mleko modyfikowane dla niemowląt	139
5. Szkodliwe efekty mleka krowiego.....	140
D. Problem obróbki cieplnej	141
1. Cele i sposoby obróbki cieplnej.....	141
2. Widoczne skutki obróbki cieplnej.....	142
3. Chemiczne skutki obróbki cieplnej	142
4. Szkodliwe efekty obróbki cieplnej	145
5. Skutki praktyczne	147
E. Przygotowywanie olejów	148
F. Zanieczyszczenia pożywienia.....	150
1. Dodatki spożywcze	151

2. Substancje stosowane przy hodowli zwierząt i uprawie roślin	152
3. Napromieniowanie żywności	153
4. Powrót do żywności ekologicznej	154
G. Niedobory witamin i minerałów.....	156
H. Inne błędy w zakresie odżywiania	157
1. Choroba szalonych krów.....	157
2. Nadmierne połowy morskie.....	159
3. Organizmy genetycznie modyfikowane	160
I. Wnioski	162

Rozdział 6

Główne zasady diety

A. Podstawy mojej diety	163
B. Analiza produktów spożywczych	164
1. Mleka zwierzęce.....	164
2. Zboża	164
3. Mięsa.....	165
4. Wędliny	166
5. Jajka	166
6. Ryby.....	166
7. Inne owoce morza.....	167
8. Warzywa zielone	167
9. Warzywa suche	167
10. Warzywa kruche	167
11. Świeże owoce	168
12. Owoce suszone lub konserwowane	168
13. Cukry	168
14. Oleje.....	169
15. Inne produkty spożywcze.....	170
16. Przyprawy	170
17. Napoje.....	170
C. Inne zalecenia dietetyczne.....	171
1. Maksymalne unikanie gotowania	171
2. Czy istnieją zagrożenia wynikające z jedzenia surowych pokarmów?	173
3. Równowaga między zasadami i kwasami	174

4. Inne wskazówki	175
5. Układanie posiłków	176
6. Wielkość porcji.....	177
D. Dodatkowe środki przy stosowaniu diety.....	177
1. Zaprzestanie palenia	177
2. Wystarczająca aktywność fizyczna	178
3. Unikanie do maksimum wpływu stresu	178
4. Zazywanie bakterii fermentacji mlekowej.....	179
5. Suplementacja witamin i minerałów	179
E. Wnioski	181
Karta 3: Różne mechanizmy chorób	182

CZĘŚĆ DRUGA

CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE

Karta 4: Immunologia.....	185
---------------------------	-----

Rozdział 7

Podstawowe pojęcia immunologii

A. Reakcja immunologiczna	187
1. Pojęcia antygeny i reakcji immunologicznej.....	187
2. Komórki prezentujące antygeny (ACP).....	188
3. Komórki odpowiadające na antygeny.....	189
4. Rozpoznawanie antygeny.....	191
5. Aktywacja komórek i współpraca komórkowa.....	194
6. Działanie efektorowe	197
7. Zakończenie reakcji immunologicznej	200
8. Główne cechy reakcji immunologicznej	201
9. Interakcje między układem immunologicznym, układem nerwowym i układem hormonalnym	202
<i>Najważniejsze punkty</i>	203
B. Reakcja zapalna.....	205
1. Definicja.....	205
2. Ostra reakcja zapalna	206
3. Przewlekła reakcja zapalna	208
4. Zapalenie i odporność.....	209

5. Wolne rodniki	210
<i>Najważniejsze punkty</i>	216
C. Tolerancja i autoimmunizacja	217
1. Tolerancja	217
2. Autoimmunizacja	219
<i>Najważniejsze punkty</i>	224
D. Układ HLA.....	226
1. Geny HLA.....	226
2. Częsteczki HLA.....	231
3. Rola cząsteczek HLA w reakcji immunologicznej.....	235
4. HLA i autoimmunizacja	238
<i>Najważniejsze punkty</i>	241

Rozdział 8

Reumatoidalne zapalenie stawów

A. Opis choroby	243
1. Okoliczności występowania	243
2. Objawy i diagnostyka	243
3. Zmiany wywoływane przez RZS	245
4. Mechanizm.....	246
5. Przebieg	246
6. Leczenie.....	246
B. Etapy rozumowania	248
1. RZS jest chorobą wieloczynnikową	248
2. Pierwszy gen podatności to HLA-DR	249
3. Peptyd ma rolę sprawczą przy RZS	250
4. Może chodzić o peptyd pochodzący z jelita	250
5. Pierwszym czynnikiem środowiskowym jest pożywienie.....	251
6. Drugim czynnikiem środowiskowym jest bakteria jelitowa	255
7. Hiperprzepuszczalność jelita cienkiego przy RZS i jej powody ..	257
8. Trzecim czynnikiem środowiskowym jest stres	259
9. Drugi gen podatności jest związany z płcią żeńską.....	260
10. Trzeci gen podatności może odpowiadać grupie genów kodujących dla niektórych enzymów i/lub niektórych mucyn jelitowych	260
C. Teoria w zakresie patogenyzy RZS.....	261

D. Odmiany teorii patogenezy	264
1. Hipoteza reakcji krzyżowej.....	264
2. Hipoteza superantygeny	264
3. Hipoteza substancji bakteryjnych.....	265
E. Praktyczne konsekwencje powyższej teorii.....	267
1. Niebezpieczeństwo pochodzi z jelita.....	267
2. Tradycyjne lekarstwa mają działać na zbyt późnym etapie	267
3. Jest logiczne, że należy zmienić sposób odżywiania.....	267
F. Dieta i jej wyniki	267
1. Dieta	267
2. Chorzy leczeni opisywanym sposobem.....	268
3. Monitorowanie pacjentów	268
4. Czas trwania diety.....	269
5. Wyniki w zakresie reumatyzmu zapalnego.....	270
6. Wiarygodność wyników.....	271
7. Sposoby działania diety.....	272
8. Jak wyjaśnić niepowodzenia?.....	272
G. Przypadki chorych.....	273
1. Przypadek RZS 26.....	273
2. Przypadek RZS 15	274
3. Przypadek RZS 91	276
H. Wnioski	279

Rozdział 9

Zeszytniające zapalenie stawów kręgosłupa

A. Opis choroby.....	281
1. Okoliczności występowania	281
2. Objawy i diagnostyka	281
3. Przebieg i leczenie	282
4. Pojęcie chorób stawów kręgosłupa	283
5. Problemy do rozwiązania	284
B. Etapy wnioskowania	285
1. ZZSK to choroba wieloczynnikowa	285
2. Pierwszym genem jest HLA-B27	285
3. Peptyd wydaje się odpowiedzialny za ZZSK.....	286
4. Pierwszym czynnikiem środowiskowym jest bakteria	286

5. Drugi czynnik środowiskowy to współczesny sposób odżywiania.....	287
6. Hiperprzepuszczalność i/lub uszkodzenia jelita często występują przy ZZSK.....	288
7. Drugi gen jest związany z płcią męską.....	288
8. Trzeci gen zarządza produkcją enzymów i/lub mucyn enterocytów	288
C. Teoria w zakresie patogenezy ZZSK.....	289
D. Dyskusja, odmiany i praktyczne konsekwencje teorii.....	290
1. Punkt do dyskusji	290
2. Odmiany teorii.....	292
3. Praktyczne konsekwencje tej teorii.....	292
E. Dieta i jej wyniki.....	293
1. Dieta	293
2. Leczenie chorych	293
3. Monitorowanie chorych.....	293
4. Czas trwania diety.....	294
5. Wyniki.....	294
6. Wiarygodność wyników.....	295
7. Sposób działania diety.....	296
F. Przypadki chorych	296
1. Przypadek ZZSK 3	296
2. Przypadek ZZSK 16	298
G. Wnioski	300

Rozdział 10

Inne choroby autoimmunologiczne z zakresu reumatologii

A. Reumatyzmy zapalne	302
1. Łuszczycowe zapalenie stawów (ŁZS).....	302
2. Polimialgia reumatyczna (PMR)	303
3. Młodzieńcze zapalenia stawów (MZS)	305
4. Reumatyzm polindromiczny.....	314
5. Nieokreślone zapalne choroby reumatyczne	314
B. Zespół Sjögrena	314
1. Opis choroby.....	314
2. Teoria w zakresie mechanizmu ZS.....	316

3. Wyniki.....	317
C. Toczeń rumieniowaty układowy.....	318
1. Opis choroby.....	318
2. Refleksje na temat mechanizmu TRU.....	319
3. Wyniki.....	321
D. Twardzina.....	324
1. Opis choroby.....	324
2. Refleksje nad mechanizmem TU.....	325
3. Wyniki.....	328
E. Inne choroby tkanki łącznej.....	329

Rozdział 11

Choroba Gravesa-Basedowa

A. Opis choroby.....	335
B. Hipoteza w zakresie patogenezy choroby Gravesa-Basedowa.....	337
C. Wyniki.....	342

Rozdział 12

Stwardnienie rozsiane

A. Opis choroby.....	347
B. Hipoteza w zakresie patogenezy SM.....	351
C. Diety i SM.....	358
D. Wyniki mojej metody.....	359
E. Wnioski.....	364

Rozdział 13

Choroby autoimmunologiczne wątroby i dróg żółciowych

A. Autoimmunologiczne zapalenie wątroby (AZW).....	366
B. Pierwotna żółciowa marskość wątroby (PBC).....	368
C. Pierwotne stwardniające zapalenie dróg żółciowych (PSC).....	374

Rozdział 14

Inne choroby autoimmunologiczne i heteroimmunologiczne

A. Choroby, w przypadku których dieta jest często skuteczna.....	379
1. Celiakia.....	379

2. Opryszczkowe zapalenie skóry (DH)	383
3. Ostre zapalenie przedniego odcinka błony naczyniowej (AAU) ...	384
4. Zespół Guillaina-Barrégo (GBS)	385
5. Idiopatyczne neuropatie obwodowe	387
6. Ziarniniakowatość Wegenera (ZW)	389
7. Guzkowe zapalenie tętnic (PAN)	393
8. Nefropatia IgA.....	395
9. Choroba Peyroniego	401
10. Choroba Hortona.....	402
11. Autoimmunologiczna choroba Addisona	403
B. Choroby, w przypadku których dieta ma wątpliwą czy słabą skuteczność lub nie ma jej w ogóle	405
1. Choroba Hashimoto	405
2. Idiopatyczna plamica małopłytkowa (ITP).....	406
3. Miastenia.....	407
4. Pęcherzyca	408
5. Zespół Churga i Strauss (CSS)	409
6. Inne choroby	410
C. Choroby, w przypadku których warto wypróbować dietę jako sposób leczenia.....	410
D. Choroby, w przypadku których dieta powinna zostać zastosowana jako profilaktyka	411
1. Anemia złośliwa.....	411
2. Narkolepsja	412
3. Cukrzyca typu 1 (IDDM).....	413
Wnioski w zakresie immunologii.....	419
1. Klasyczna wizja chorób autoimmunologicznych.....	419
2. Moja wizja chorób autoimmunologicznych.....	420

CZĘŚĆ TRZECIA

CHOROBY WYNIKAJĄCE Z ZANIECZYSZCZEŃ

Karta 5: Chemia i fizjologia komórki	427
--------------------------------------------	-----

Rozdział 15

Podstawowe pojęcia z zakresu chemii

A. Materiały organizmu.....	429
-----------------------------	-----

1. Woda.....	430
2. Minerale.....	430
3. Witaminy	431
4. Węglowodany lub cukry	431
5. Lipidy lub tłuszcze	433
6. Białka	438
7. Nukleotydy.....	441
<i>Najważniejsze punkty</i>	442
B. Katabolizm i anabolizm	443
1. Metabolizm energetyczny	444
2. Metabolizm syntezy	450
<i>Najważniejsze punkty</i>	452

Rozdział 16

Podstawowe pojęcia fizjologii komórki

A. Kilka definicji	455
B. Struktura komórek człowieka.....	456
C. Komunikacja komórek ze środowiskiem zewnętrznym.....	460
D. Komunikacja komórek między sobą.....	462
E. Mitoza	468
F. Apoptoza	470
G. Macierz pozakomórkowa (ECM)	475
1. Konieczność ECM.....	475
2. Struktura ECM	475
3. Funkcje ECM.....	475
H. Organy, tkanki, narządy i układy.....	476
<i>Najważniejsze punkty</i>	477

Rozdział 17

Teoria w zakresie zanieczyszczeń

A. Działanie komórek.....	481
B. Odpady pochodzące z jelita.....	482
C. Pojęcie zanieczyszczeń.....	483
D. Przyszłość zanieczyszczonych komórek	485
E. Jak przeciwdziałać zanieczyszczeniom lub je leczyć?	489

Rozdział 18

Choroby reumatologiczne wynikające z zanieczyszczeń

A. Fibromialgia (FMS)	491
1. Klasyczne dane w zakresie fibromialgii	492
2. Nowa koncepcja fibromialgii	500
B. Zapalenia ścięgien	507
1. Zapalenia ścięgien.....	507
2. Mechaniczne zapalenia ścięgien	507
3. Zapalenia ścięgien wynikające z zanieczyszczeń	507
C. Osteoartroza	511
1. Opis choroby.....	511
2. Teoria w zakresie mechanizmu artrozy	513
3. Wyniki diety	517
4. Mechanizm działania zmiany sposobu odżywiania	520
D. Osteoporoza.....	521
E. Dna moczanowa	525
F. Inne choroby	529

Rozdział 19

Neuropsychiatryczne choroby wynikające z zanieczyszczeń

A. Bóle głowy	531
B. Autyzm	537
C. Schizofrenia	540
D. Depresja endogenna	542
E. Choroba Alzheimera	550
F. Choroba Parkinsona	556
G. Dystonia	564
H. Stwardnienie zanikowe boczne (ALS)	566

Rozdział 20

Choroby metaboliczne wynikające z zanieczyszczeń

A. Cukrzyca typu 2 (NIDDM).....	569
B. Inne choroby metaboliczne	588
1. Hipoglikemia.....	588
2. Hipercholesterolemia	590

3. Spazmofilia.....	591
4. Nadwaga i otyłość.....	592

Rozdział 21

Inne niezłośliwe choroby wynikające z zanieczyszczeń

A. Miażdżyca.....	595
B. Inne choroby hematologiczne	607
C. Różne choroby.....	609
D. Starzenie.....	613
E. Problemy sportowców	617

Rozdział 22

Aktualny stan wiedzy w zakresie nowotworów

A. Definicja.....	621
B. Geny nowotworowe	622
1. Geny bezpośrednio odpowiedzialne	622
2. Geny działające pośrednio.....	624
C. Nieprawidłowości genetyczne prowadzące do złośliwych zmian komórki.....	625
1. Analiza zmian genetycznych.....	625
2. Konsekwencje zmian genetycznych	627
D. Nowotwory dziedziczne i nabyte	627
1. Nowotwory dziedziczne	627
2. Nowotwory nabyte	628
E. Powstanie nowotworu	629
1. Utworzenie początkowej komórki złośliwej.....	629
2. Utworzenie złośliwego guza	630
3. Przerzuty.....	630
F. Czynniki środowiskowe i nowotwory.....	634
1. Promieniowanie.....	634
2. Produkty chemiczne	635
3. Wirusy.....	635
4. Bakterie niejelitowe.....	636
G. Leczenie nowotworów	636
1. Klasyczne sposoby leczenia.....	636
2. Wyniki.....	637

3. Komentarze	638
4. Czy istnieją inne sposoby terapii?	640

Rozdział 23

Zanieczyszczania, dieta hipotoksyczna i nowotwory

A. Teoria zanieczyszczania jest stosowana	
w przypadku wielu nowotworów.....	641
1. Jakie są substancje zanieczyszczające?.....	641
2. Zanieczyszczanie pozakomórkowe.....	641
3. Zanieczyszczania wewnątrzkomórkowe	643
4. Zanieczyszczanie komórek immunologicznych	644
B. Sposób odżywiania i nowotwór	644
1. Korelacje między niektórymi produktami spożywczymi	
i niektórymi nowotworami.....	644
2. Przykład raka piersi.....	647
3. Produkty niebezpieczne i produkty ochronne	648
C. Dieta hipotoksyczna i zapobieganie nowotworom.....	649
1. Logika diety hipotoksycznej.....	649
2. Wyniki.....	651
D. Dieta hipotoksyczna i leczenie raka	654
1. Czego można oczekiwać po zmianie sposobu odżywiania?.....	654
2. Wyniki	655
E. Wnioski	664
1. Skupienie na raku	664
2. Skupienie na diecie	665

CZĘŚĆ CZWARTA

CHOROBY WYNIKAJĄCE Z ELIMINACJI

Karta 6: Teoria w zakresie chorób wynikających z eliminacji.....	669
------------------------------------------------------------------	-----

Rozdział 24

Teoria w zakresie eliminacji

A. Istnienie eliminacji.....	671
B. Cząsteczki do eliminacji	672
C. Środki używane w celu eliminacji	673

D. Drogi eliminacji	674
E. Eliminacja fizjologiczna.....	676
F. Eliminacja patologiczna	677
G. Jak zapobiegać chorobom wynikającym z eliminacji lub je leczyć?...	679
H. Eliminacja i przetrwanie ludzi	679

Rozdział 25

Choroby układu trawiennego wynikające z eliminacji

A. Zapalenie jelita grubego	681
B. Mikroskopowe zapalenie jelita grubego	686
C. Wrzodziejące zapalenie jelita grubego.....	688
D. Choroba Crohna.....	691
E. Zapalenie błony śluzowej żołądka.....	705

Rozdział 26

Skórne choroby wynikające z eliminacji

A. Trądzik.....	707
B. Egzema	710
C. Pokrzywka	714
D. Łuszczyca	716
E. Inne schorzenia dermatologiczne.....	721

Rozdział 27

Choroby oskrzeli wynikające z eliminacji

A. Przewlekłe zapalenie oskrzeli	723
B. Astma	728

Rozdział 28

Inne choroby wynikające z eliminacji

A. Choroby błon śluzowych, uszu, nosa i gardła oraz spojówek.....	737
1. Nawracające infekcje.....	737
2. Alergie	738
3. Polipy nosa i zatok	739
4. Aft	740
B. Choroby cechujące się aktywacją niektórych rodzajów leukocytów..	741

Rozdział 29

Choroby o złożonym mechanizmie

A. Choroba Behçeta	747
B. Zespół SAPHO.....	761
C. Sarkoidoza	765
D. Wieloraka nadwrażliwość chemiczna (MCS)	768
E. Zespół przewlekłego zmęczenia (CFS).....	771

CZĘŚĆ PIĄTA

WYNIKI DIETY

Rozdział 30

Podsumowanie teorii i wyników

A. Koncepcja całości teorii.....	777
B. Choroby, które są odporne na działanie diety hipotoksycznej.....	779
C. Choroby, na które dieta hipotoksyczna często ma wpływ	782
1. Przypadki powodzenia	783
2. Przypadki niepowodzenia.....	788
3. Przypadki pośrednie.....	795
4. Przypadki wymykające się diecie	796
5. Ograniczenia metody	797
6. Zastosowanie u zwierząt.....	798
7. Wiarygodność wyników.....	798

Rozdział 31

Zasady diety

A. Prowadzenie diety	801
1. Ilość osób stosujących zasady diety.....	801
2. Sposób stosowania diety.....	802
3. Koszt utrzymania diety	803
4. Łatwość stosowania diety	803
5. Terminy do przestrzegania	804
6. Konieczność długoterminowego stosowania.....	804
B. Inne problemy związane z dietą.....	804
1. Lekarstwa	804

2. Zmiany wagi.....	806
3. Oczyszczanie.....	806
4. Ewentualne niedobory	806
5. Infekcje bakteryjne i pasożyty	807
C. Wnioski.....	808

Rozdział 32

Wnioski

A. Na planie medycznym	809
B. Poza medycyną.....	813
1. Główne błędy	813
2. Zagrożenia, przed którymi stoimy.....	818
3. Środki, które należy przedsięwziąć	820
C. Kilka słów na zakończenie	825

Załączniki

<i>Synteza hipotez doktora Seignaleta w zakresie patogenezy.....</i>	829
<i>Główne zasady diety doktora Seignaleta.....</i>	831
<i>Najczęstsze pytania dotyczące diety doktora Seignaleta.....</i>	835
<i>Tydzień, aby prawidłowo rozpocząć dietę doktora Seignaleta.....</i>	843
<i>Świadectwa</i>	871
<i>Indeks chorób</i>	883
<i>Indeks tematyczny.....</i>	891
<i>Spis rysunków i tabel.....</i>	903
<i>Bibliografia</i>	909

WSTĘP

DO NOWEGO WYDANIA

Odżywianie, czyli trzecia droga medycyny to dzieło przełomowe. Wskazuje współczesnej medycynie nowy i obiecujący kierunek. Po upływie kilkunastu lat od śmierci autora ta książka o rozmiarach traktatu w dalszym ciągu zaskakuje, jako że jest pionierska i unikatowa; unikatowa dzięki prostocie naturalnych metod leczenia, bezpiecznych i bezpłatnych, których skuteczność jest często zadziwiająca; unikatowa, ponieważ jest adresowana do naukowców, do lekarzy praktyków, ale również do tych, którzy pragną wprowadzić tę metodę odżywiania do swojej kuchni; unikatowa również dlatego, że dzięki szczegółowemu przedstawianiu argumentacji oraz pytań i przypadków pacjentów daje osobom, które nie są ekspertami dostęp do informacji, które wcześniej były przeznaczone tylko dla lekarzy specjalistów.

Odżywianie, czyli trzecia droga medycyny to zarazem:

- metoda odżywiania, którą cechuje zauważalna skuteczność, metoda optymalizacji stanu zdrowia, metoda leczenia kilkudziesięciu nieuleczalnych chorób, nadzieja dla wielu chorych;
- innowacyjny projekt naukowy, nowe spojrzenie na wiele chorób, wnikliwe dane dotyczące aktualnej wiedzy w zakresie czynników chorobotwórczych, bardzo bogata bibliografia naukowa zawierająca książki wydane w wielu krajach, dokładne i szczegółowe badania kliniczne, prawdopodobne hipotezy na temat przyczyn wielu chorób, których mechanizm do tej pory był nieznany, cenne narzędzie dla lekarzy i naukowców.

Podsumowując, nie jest bezzasadne stwierdzenie, że *Odżywianie, czyli trzecia droga medycyny* otwiera drzwi do tego, czym będzie medycyna w XXI wieku, oferując jednocześnie:

- holistyczną wizję pacjenta, który nie jest sprowadzony do jednego organu;
- nutriterapię widzianą jako najważniejszy lek w przypadku wielu chorób;
- medycynę, która działa bezpośrednio na przyczyny chorób, a nie tylko na ich objawy;
- aktywną rolę pacjentów w procesie leczenia;
- metodę leczenia pacjentów bez wystąpienia objawów niepożądanych;
- medycynę bezpłatną, niewpływającą negatywnie na środowisko, ekologiczną.

Niniejsze nowe wydanie *Odżywiania, czyli trzeciej drogi medycyny* ma na celu ułatwienie dostępu lekarzom, naukowcom oraz szerszej publiczności do tego cennego, ale obszernego dzieła. Zapewnia:

W celu lepszego zrozumienia

- Poprawniejsze rozmieszczenie na stronie oraz większą czytelność planu dzieła;
- Krótkie przedstawienie najbardziej technicznych, naukowych fragmentów oraz syntezę ważnych informacji;
- Dokładniejsze wiadomości, szczególnie z zakresu immunologii, przeznaczone dla naukowców i lekarzy.

W celu lepszego poruszania się po książce

- Indeks chorób na końcu książki;
- Przewodnik tematyczny po książce za pomocą niektórych słów-kluczy.

W celu lepszego odżywiania się

- Tablice, które podsumowują podstawy metody;
- Odpowiedzi udzielone przez Jeana Seignaleta na najczęściej zadawane pytania;
- Część zawierającą praktyczne porady oraz listę menu.

Dodatkowo

Listy do doktora Seignaleta od jego pacjentów.

KRÓTKA HISTORIA NIESTANDARDOWEJ KSIĄŻKI

W 1985 roku doktor Jean Seignalet stwierdza, że reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), nieuleczalna choroba o nieznanym etiologii, może być skutecznie leczona wyłącznie za pomocą jednej i prostej diety. Seignalet jest już wtedy emerytowanym lekarzem, specjalizującym się w wielu dziedzinach medycyny, posiadającym uznanie wśród swoich kolegów w szczególności dzięki pracom z zakresu immunologii i reumatologii. Jest autorem wielu publikacji oraz specjalistycznej książki, do której wstęp napisał profesor Dausset, laureat Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny. Jednakże jego naukowe hipotezy dotyczące współczesnego sposobu odżywiania budzą zaniepokojenie. Jego artykuły dotyczące odżywiania, chociaż zawierające naukową argumentację oraz wyniki poparte badaniami klinicznymi przeprowadzonymi z powodzeniem, są odrzucane przez komitety redakcyjne czasopism medycznych¹. Osamotniony w swoich badaniach, jest jednak przekonany, że podąża właściwą ścieżką, a swoją metodę sprawdził teoretycznie i klinicznie na wielu chorych. Jego wnioski są zaskakujące: czynnikiem powodującym powstawanie większości współczesnych chorób przewlekłych jest dzisiejszy sposób odżywiania. Prosta dieta może pomóc je pokonać.

Marginalizowany, będzie podążał swoją drogą, poświęcając swój wolny czas i lecząc bezpłatnie przez 20 lat rosnącą liczbę chętnych pacjentów, cier-

¹ Jean Seignalet opublikował dziesiątki artykułów z różnych dziedzin medycyny specjalistycznej, z których 78 było przedstawionych komitetom redakcyjnym, 56 we Francji, 22 w czasopismach anglojęzycznych.

piętych na różne schorzenia: 2500 pacjentów leczonych długoterminowo, 91 współczesnych chorób odpowiadających na tę metodę.

Książka *Odżywianie, czyli trzecia droga medycyny* została wydana po raz pierwszy w 1996 roku dzięki wsparciu profesora Henri'ego Joyeux'a. W tym dziele doktor Jean Seignalet zwraca się do pacjentów, ale i do lekarzy, którzy chcieliby zapoznać się z jego badaniami, aby leczyć i rozumieć współczesne choroby. Osiem lat później jego dzieło, wydane po raz piąty*, zostało uzupełnione o wyniki najnowszych badań klinicznych i dostosowane do najaktualniejszych odkryć naukowych. Zawiera opisy 115 chorób, z których 91 (+22) dobrze odpowiada na zmianę sposobu żywienia i 24 (+18), na które nie ma to wpływu. Potwierdza i udoskonala teorie Seignaleta oraz stanowi świadectwo jego sukcesu. Wyniki te są wymierne w perspektywie biologicznej, a pozytywne efekty utrzymywały się odpowiednio długo i występowały wystarczająco często, aby wykluczyć efekt placebo. Zdecydowana większość pacjentów odnotowała poprawę stanu zdrowia i ustąpienie choroby prowadzące aż do całkowitej remisji. Jednak medycyna instytucjonalna nigdy nie chciała zapoznać się z wynikami tych badań. Nie odnosi się to do zwykłych obywateli, osób chorych, ale również osób aktywnych oraz osób chcących osiągnąć optymalną kondycję fizyczną, które sprawiły, że książka stała się znana, a które dzięki poczcie pantoflowej poznały zawarte w niej teorie, często przekazywane przez praktyków stosujących medycynę niekonwencjonalną. Wiele osób, z różnych środowisk, z różnych krajów, może dzisiaj spontanicznie zaświadczyć w internecie, w książkach lub na spotkaniach o dobroczynnych skutkach, jakie udało im się osiągnąć.

Obecnie lekarze coraz częściej polecają metodę Seignaleta, przekonani o jej pozytywnych efektach, które zaobserwowali ich pacjenci.

Mamy nadzieję, że to najnowsze wydanie, które zawiera dodatkowo liczne narzędzia ułatwiające lekturę, pozwoli Państwu na najpełniejsze skorzystanie z wyjątkowego potencjału opisywanych badań oraz skutecznej metody, której spróbowały już tysiące ludzi.

doktor Dominique Seignalet i Anne Seignalet

* Dotyczy piątego wydania w języku francuskim.

WSTĘP

DO PIĄTEGO WYDANIA*

Trzy lata i osiem miesięcy po wydaniu po raz czwarty niniejszej książki, wydaje mi się konieczne, aby wydać piątą edycję. Nie chodzi tutaj o zwykłą aktualizację, ale o uwzględnienie wielu nowych faktów, które powodują prawdziwą zmianę moich poglądów. Nie ma rozdziału, który nie byłby przeformułowany w wielu miejscach, a niektóre rozdziały zostały całkowicie zmienione.

Główne zmiany w stosunku do poprzedniej wersji są następujące:

1) Dodanie niektórych danych naukowych;

Wiadomości w zakresie jelita cienkiego, genetyki, środowiska, immunologii, chemii i fizjologii komórki, rozmieszczone w kilku ważnych miejscach tekstu, zostały uproszczone i jak najlepiej objaśnione. Przewidziano specjalny rozdział poświęcony enzymom, które są jednym z trzech filarów mojej teorii. Wprowadzono niektóre nowe elementy:

- * Opis różnych typów połączeń między enterocytami;*
- * Opis macierzy pozakomórkowej, całkowicie nierozdzielnej od komórki.*

2) Powstały cztery nowe rozdziały:

- * O enzymach, już wspomniany;*
- * O autoimmunologicznych chorobach wątrobowo-żółciowych;*
- * O chorobach metabolicznych wynikających z zanieczyszczeń;*
- * Rozdział o nowotworach dwukrotnie zwiększył swoją objętość.*

* Wydanie w języku francuskim.

3) *Opisy nowych schorzeń:*

Czwarte wydanie opisywało 75 chorób, w tym 69 często wyleczalnych za pomocą diety hipotoksycznej i 6 niewyleczalnych w ten sposób.

Piąte wydanie opisuje 115 chorób, z których 91 (+22) dobrze odpowiada na zmianę sposobu żywienia i 24 (+18), na które nie ma to wpływu. Jest szczególnie interesujące, żeby spróbować zrozumieć przyczyny, dla których zmiana sposobu żywienia nie ma wpływu na niektóre choroby, ponieważ prowadzi to do wyjaśnienia w części lub całkowicie mechanizmu tych chorób.

Wśród nowych chorób, na które zmiana sposobu odżywiania często ma pozytywny wpływ, znajduje się przewlekłe zapalenie wielochrzęstkowe, pierwotne stwardniające zapalenie dróg żółciowych, niektóre przypadki celiakii niewyleczalne przez wykluczenie pszenicy, żyta i jęczmienia, autoimmunologiczna choroba Addisona, autyzm, choroba tętnic obwodowych, niestrawność, nieżyt żołądka i refluks żołądkowo-przetykowy.

4) *Pogłębienie niektórych tematów:*

Niektóre pytania, które uznałem za ważne, zostały bardziej szczegółowo rozwinięte niż w czwartym wydaniu, chodzi o mój sposób patrzenia na: autoimmunizację, efekt cieplarniany i bezpieczeństwo energii jądrowej.

Inne obszary zostały omówione po raz pierwszy: napromieniowanie żywności, korzystne efekty mojej metody u sportowców oraz pojęcia mikro- i makroeliminacji.

5) *Zasadnicze zmiany kilku rozdziałów:*

Mam tu na myśli fragmenty o łuszczycowym zapaleniu stawów, stwardnieniu rozsianym, fibromialgii, migrenach, egzemach, owrzodzeniach jamy ustnej, sarkoidozie, zespole wieloczynnikowej nadwrażliwości chemicznej i zespole chronicznego zmęczenia.

6) *Dokładniejsze wyniki:*

Obecnie 2500 pacjentów stosuje przygotowane przeze mnie zasady żywienia, większość od kilku lat. Pozwala to na wyciągnięcie bardziej zdecydowanych wniosków. Częste powodzenie pozwala mi nie wątpić w skuteczność metody w przypadkach takich chorób jak toczeń rumieniowaty układowy, twardzina skóry, stwardnienie rozsiane, cukrzyca typu 2, choroba zwyrodnieniowa sta-

wów, choroba Crohna, trądzik, astma, choroba Behçeta, żeby ograniczyć się tylko do kilku przykładów.

Piąte wydanie niniejszej książki było zatem konieczne. Mam nadzieję, że zostanie ono przyjęte przez moich czytelników tak samo dobrze jak poprzednie.

doktor Jean Signalet



Jest to kompendium współczesnej wiedzy naukowej o wpływie odżywiania na nasze zdrowie, napisane przez doktora medycyny, który swoje sukcesy w uzdrawianiu opiera na wielu badaniach naukowych.

Poznaj żywność funkcjonalną, która zapobiega i eliminuje choroby!

Po medycynie konwencjonalnej i alternatywnej pojawia się trzecia droga do zdrowia, którą jest odżywianie. Opisany w tej publikacji naukowo udowodniony system odżywiania posiada moc uzdrawiania z tak zwanych chorób nieuleczalnych. Został sprawdzony na ponad 2500 osobach, z niemal 90% skutecznością. Stwierdzono u nich remisję objawów, co umożliwiło powrót do komfortowego życia.

Odżywianie jako medycyna XXI wieku oferuje:

- żywność widzianą jako najważniejszy lek w przypadku leczenia wielu chorób,
- metodę, która działa bezpośrednio na przyczyny chorób, a nie tylko na ich objawy,
- holistyczną wizję pacjenta, który nie jest sprowadzony do jednego, chorego organu,
- aktywną, świadomą rolę chorych w procesie samoleczenia,
- sposób leczenia bez ryzyka wystąpienia niepożądanych objawów,
- medycynę bezpłatną, bezpieczną i ekologiczną.

Nowe odżywianie - zdrowsze życie

Patroni:

