

JOHANNA KALLERT

SALICYLANY *nie* dla każdego

Jak rozpoznać nietolerancję na salicylany
i jak dobrać odpowiednią dietę



REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Robert Kempisty
PROJEKT OKŁADKI: Robert Kempisty
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-488-0

Tytuł oryginału: *Salicylate nicht für jeden verträglich. Wie Sie Salicylatintoleranz erkennen und Salicylate meiden können*

Copyright © Johanna Kallert 2018
Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes bedarf der schriftlichen Genehmigung der Autorin.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
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.



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

Spis treści

Przedmowa	9
Nietolerancja salicylanów – co to właściwie jest?	17
Salicylany i kwas arachidonowy	23
Salicylany i aktywacja komórek tłuszczowych	27
Objawy nietolerancji salicylanów	33
W jaki sposób stwierdza się nietolerancję na salicylany?	47
Diagnoza: nietolerancja salicylanów – co dalej?	51
Dieta uboga w salicylany – na co uważać?	57
Dieta uboga w salicylany – co możesz jeść?	69
Leczenie nietolerancji na salicylany	81
Dalsza literatura i poradnictwo	107
O mnie	109



O KSIĄŻCE

Salicylany nie są tolerowane przez niektóre osoby. Niniejsza książka jest pierwszym poradnikiem na temat nietolerancji salicylanów. W sposób obszerny i zrozumiały przedstawia nieznanne dotychczas przyczyny choroby ujawniającej się w postaci wielu objawów.

Wyłączenie odpowiedzialności:

Książka *Salicylany nie dla każdego* została stworzona na podstawie dokładnych badań i informuje o możliwej nietolerancji salicylanów. Daje ogólny pogląd na problem i nie zastępuje diagnozy lekarskiej ani leczenia. Nie odstawiaj na własną rękę żadnych leków i nie kończ żadnej terapii medycznej bez konsultacji z lekarzem. Autorka nie ponosi odpowiedzialności za możliwe szkody wynikające z nieprawidłowego zastosowania porad opisanych w niniejszej książce.

PRZEDMOWA

Witaj, drogi Czytelniku. Cieszę się, że znalazłeś tę książkę i chcesz uzyskać informacje na temat nietolerancji salicylanów.

Zdecydowałam się napisać tę książkę, ponieważ jako osoba dotknięta tym problemem chcę podzielić się wiedzą na temat często nierozpoznanej przyczyny choroby.

Sama od dzieciństwa cierpiałam na nietolerancję salicylanów, zanim została ona odkryta. Przeżywałam wiele chwil zwątpienia, zanim odkryłam, co była faktyczną przyczyną moich przewlekłych problemów z zatokami przynosowymi, napadami kaszlu oraz innymi problemami.

Każde drobne przeziębienie przemieniało się w długotrwałą infekcję. Kiedy stosowałam tradycyjnie polecane leki na przeziębienie, np. tabletki do ssania czy herbatki na przeziębienie, sytuacja jeszcze się pogarszała.

Przez kilka miesięcy czułam ogromne zmęczenie i brak sił. Chodziłam od lekarza do lekarza, od kliniki do kliniki – nikt nie potrafił mi pomóc.

Często moje objawy uznawane były za związane z psychiką – np. „nerwowy kaszel”. Radzono mi, że mam się odprężyć i nie myśleć stale o swoich objawach. Wychodziłam z gabinetu z receptą na „roślinny środek leczniczy”. Po raz kolejny nie odczuwałam żadnej poprawy. Wręcz przeciwnie – niektóre tego typu leki jeszcze bardziej zaostrzały moją chorobę.

Dochodziły także inne objawy, na przykład częste problemy żołądkowe i zmęczenie aż do całkowitego wyczerpania. Czasami nie wiedziałam, jak mam sobie radzić z codziennym życiem.

W pewnym momencie w końcu przysłała odpowiednia diagnoza. Dokładnie pamiętam dzień, w którym w Internecie po raz pierwszy natknęłam się na temat nietolerancji salicylanów. Salicylany zostały tam uznane za jedną z możliwych przyczyn przewlekłego zapalenia zatok.

Poczułam się tak, jakby poraził mnie prąd i od razu wiedziałam, że jest to klucz do rozwiązania zagadki. Dlaczego żaden lekarz specjalista mi o tym nie powiedział? Zaczęłam zgłębiać ten temat i odnalazłam swoje problemy w wielu opisywanych objawach.

Przeszczęśliwa mogłam wziąć zdrowie we własne ręce. Znalazłam przyczynę i wreszcie mogłam doprowadzić do złagodzenia objawów przez unikanie substancji nietolerowanych przez mój organizm.

Szybko zauważyłam, że niełatwo jest odkryć wszystkie źródła salicylanów. Czasem zdarzało się, że przez przeoczenie lub zaniedbanie przekraczałam swoją granicę tolerancji, co powodowało zaostrenie objawów.

Był to czas niepewności i pytań. Co właściwie mogę jeść? Co powoduje moje dolegliwości? Czy to coś, co zjadłam przed chwilą? A może mój zapchany nos to opóźniona reakcja na wczorajszą kolację?

Jakie są najgorsze produkty, których muszę całkowicie unikać? Czym mogę się od czasu do czasu delektować? Bardzo często się nad tym zastanawiałam i czasami byłam bezsilna.

Jedzenie jest przecież przyjemnością i nie chciałam podejrzać każdego składnika o wywoływanie choroby. Czy tak ma dalej wyglądać moje życie? A może istnieje szansa na zwiększenie mojego progu tolerancji? Jeśli tak, to jak to zrobić?

Jak widzisz, diagnoza nietolerancji salicylanów niesie za sobą mnóstwo pytań. Zapewne z własnego doświadczenia znasz te wątpliwości.

Przyznaję, że sama także nie znalazłam jeszcze jednoznacznej odpowiedzi na wszystkie te pytania.

Zgłębiałam jednak wiedzę i próbowałam wielu metod, często zdawałam się na własną intuicję. Odnalazłam własną drogę – jem i żyję z przyjemnością, ale też ze świadomością diety. W niniejszym poradniku chcę ci udostępnić moją wiedzę, przemyślenia i przekonania.

Świadomie nie napisałam długiej powieści, ponieważ z własnego doświadczenia wiem, że osoby dotknięte mało popularnymi nietolerancjami szukają przede wszystkim pomocnych wskazówek i informacji. W mojej książce zostały one przedstawione w sposób krótki i przejrzysty.

W pierwszych rozdziałach opisuję, co oznacza nietolerancja salicylanów, jakie objawy mogą się z nią łączyć oraz jakie biochemiczne procesy w organizmie mogą powodować dolegliwości.

Następne rozdziały zawierają informacje o diagnozie i zaleceniach dietetycznych, a więc wskazówki na temat tego, czego należy unikać w przypadku nietolerancji salicylanów.

Na koniec przedstawiam różne metody terapii i oferuję ci rozluźniający tekst medytacyjny, który pomoże ci aktywować twojego „wewnętrznego uzdrowiciela”.

Życzę ci wiele przyjemności podczas czytania oraz uzyskania pomocnej wiedzy. Jednak pamiętaj o tym, że każdy człowiek jest inny. Dlatego też informacje zawarte w niniejszej książce mogą

być tylko punktami zaczepienia i wskazują na to, o czym trzeba pamiętać w przypadku nietolerancji salicylanów.

Informacje w niniejszej książce nie stanowią zaleceń medycznych i uniwersalnych zaleceń dietetycznych. Pomogą ci one także łatwiej rozpoznać osobiste nietolerancje i lepiej obchodzić się z nimi w przyszłości.

Dieta uboga w salicylany jest nieco ograniczona i wymaga nieco samodyscypliny. Nagrodą jest jednak zdecydowana poprawa zdrowia oraz większa witalność.

Dokładnie tego życzę ci z całego serca. Jeśli dzięki swojej książce przyczynię się do tego, że będziesz czuł się (przynajmniej odrobinę) zdrowszy i szczęśliwszy, spełni ona swój cel.

Wszystkiego najlepszego,
Twoja Johanna Kallert

PODZIĘKOWANIA

Zanim zacznę, chciałabym podziękować wszystkim osobom, które wspierały mnie w mojej drodze i pomogły mi napisać niniejszy poradnik.

Dziękuję zaangażowanym lekarzom i badaczom, którzy poświęcają się kwestii nietolerancji salicylanów i tym samym pomagają wielu osobom nią dotkniętym.

Dziękuję panu profesorowi dr. n. med. Hanns-Wolfowi Baenklerowi za interesujące rozmowy i fachowe rozprawy na temat salicylanów oraz za jego wartościowe naukowe doradztwo podczas pisania poradnika.

Dziękuję mojemu synowi Thorstenowi, który zawsze był przy mnie w trudnych momentach mojego życia i który przeczytał i ulepszył tę książkę.

Dziękuję też mojemu partnerowi życiowemu – Fredy’emu – który ze zrozumieniem i współczuciem znosił moje objawy nietolerancji salicylanów i wciąż motywował mnie do pisania poradnika.

Dziękuję tym wszystkim, którzy przeczytają i docenią moją książkę.

Dziękuję.

Nietolerancja salicylanów – co to właściwie jest?

Nietolerancja salicylanów oznacza, że już małe ilości tych substancji u osób cierpiących na te przypadłość wywołują różne ostre i przewlekłe dolegliwości. Ale czym właściwie są salicylany i w jakich produktach są zawarte? Wszystkiego dowiesz się na kolejnych stronach.

Salicylany to sole kwasu salicylowego, a kwas salicylowy to biologiczna substancja występująca naturalnie w wielu roślinach. Od ponad 100 lat duże jej ilości są także wytwarzane chemicznie. Kwas salicylowy to substancja wyjściowa dla kwasu acetylosalicylowego (ASS), substancji farmakologicznej znanej pod nazwą aspiryna.

Aspiryna znajduje zastosowanie w przeciwbólowych lekach bez recepty oraz jest stosowana w celu rozrzedzania krwi w profilaktyce zężenia naczyń. Wiele innych leków także zawiera związki

kwasu salicylowego – stosuje się je np. w leczeniu zapalenia jelita. Z powodu swoich zmiękczejących właściwości kwas acetylosalicylowy stosowany jest także w leczeniu brodawek czy odcisków.

Tak zwane niesteroidowe leki przeciwreumatyczne, czyli przeciwbólowe leki bez kortyzonu zmniejszające stan zapalny są podobne do salicylanów i mają podobne działanie. Z reguły nie są one tolerowane przez osoby dotknięte nietolerancją salicylanów.

Ponadto kwas salicylowy jest podstawą substancji zapachowych i aromatyzujących, a także konserwantów w lekach, kosmetykach i produktach do czyszczenia.

Kwas salicylowy oraz jego sole (salicylany) znajdują się także w roślinnych produktach spożywczych. Czasem występują w nich naturalnie, a czasem najróżniejsze substancje podobne do salicylanów są do nich dodawane przez przemysł spożywczy.

Kwas acetylosalicylowy to dla wielu osób pomocny lek, jednak nie jest on tolerowany przez wszystkich. Nierozpoznana nietolerancja salicylanów może powodować wiele dolegliwości.

Nadmiar kwasu salicylowego jest z reguły toksyczny – tak mówi medycyna. Ostre zatrucie salicylanami objawia się napadami lękowymi, potliwością, szumami usznymi, mdłościami, wymiotami i hiperwentylacją (zbyt szybkim oddychaniem). W ciężkich przypadkach może pojawić się utrata

słuchu, nadmierna drażliwość, napady skurczów, dezorientacja, a nawet śpiączka.

Wystąpić może także zwiększona podatność na krwawienia, na przykład krwawienie z nosa lub w obrębie żołądka czy jelit. Możliwe jest także uszkodzenie narządów – wątroby, trzustki i nerek – aż do ich niewydolności.

Salicylany w zbyt wysokim stężeniu są tak trujące, ponieważ w swoim działaniu wpływają na centrum pozyskiwania energii, tak zwany cykl kwasu cytrynowego. Zaburzają one tworzenie ważnej cząsteczki ATP. ATP (adenozynotryfosforan) to ważny chemiczny nośnik energii w komórkach organizmu. Jest on niezbędny dla wszystkich procesów funkcjonowania, odtruwania i metabolizmu zachodzących w komórkach. Jeśli nadmiar salicylanów zaburzy ATP, niezbędne do życia procesy nie będą mogły przebiegać prawidłowo.

Oczywiście stężenia salicylanów, które z reguły dostarczamy swojemu organizmowi, są znacznie niższe niż dawka toksyczna. U każdego z nas dawka salicylanów, którą tolerujemy, jest inna i w innym momencie mogą wystąpić objawy nietolerancji. Zależy to z jednej strony od naszych genów, a z drugiej strony od czynników zewnętrznych, takich jak stres czy przeciążenie.

Kiedy granica tolerancji zostanie przekroczona, organizm reaguje różnorodnymi objawami, które

niestety często nie są rozpoznawane jako przeciążenie salicylanami.

Często dotknięte zostają błony śluzowe i skóra, ale mogą także pojawić się objawy ze strony ośrodkowego układu nerwowego. Czasami cały układ krwionośny reaguje na salicylany reakcją szokową (anafilaktoidalną).

Istnieją osoby, które wykazują prawdopodobnie genetycznie uwarunkowaną nadwrażliwość na salicylany. U takich osób objawy nietolerancji pojawiają się po spożyciu nawet niewielkich ilości salicylanów zawartych w pożywieniu. Mówiąc ogólnie – nietolerancja salicylanów może objawiać się ostrymi lub przewlekłymi objawami.

- W pierwszym przypadku może dojść do natychmiastowych reakcji przypominających reakcje alergiczne (pseudoalergie) aż do niealergicznego anafilaktoidalnego szoku ze strony układu krwionośnego.
- Dla drugiego przypadku typowe są przewlekłe zmiany w obrębie skóry i błon śluzowych; znanym przykładem jest tutaj tworzenie się polipów w nosie.

Już w 1902 roku lekarz o nazwisku Hirschberg opisał różne reakcje związane z nietolerancją leków

zawierających kwas acetylosalicylowy. W 1922 roku lekarze Fernand Vidal i Max Samter odkryli, że u niektórych osób salicylany wywołują ataki astmy.

U innych pacjentów salicylany wywoływały przewlekłe polipy w nosie, które skutkowały problemami z zatokami. To połączenie objawów – nietolerancja aspiryny, astma i polipy – jest nazywane w medycynie trójkątem Samtera.

Według szacunków mniej więcej co piąty lub co siódmy pacjent z astmą i co szósty pacjent z polipami cierpi na nietolerancję salicylanów, przy czym należy jednak pamiętać o pewnej nieujawnionej liczbie takich przypadków. Nie wszyscy lekarze specjaliści rozpoznają tę nietolerancję i kojarzą z nią występujące dolegliwości.

Ale w jaki sposób dochodzi do tych nadmiernych, chorobowych reakcji na salicylany? Co dzieje się wtedy w organizmie? Dlaczego niektórzy ludzie reagują tak wrażliwie na salicylany, a inni bez problemu je tolerują?

Ma to związek z metabolizmem kwasu tłuszczowego, tak zwanego kwasu arachidonowego, oraz z równowagą produktów rozkładu powstających z tego kwasu tłuszczowego.

Salicylany wpływają na tę równowagę i chorobowo ją zaburzają. Poniżej przeczytasz, co dokładnie dzieje się wówczas w organizmie.



Salicylany i kwas arachidonowy

Metabolizm kwasu arachidonowego odbywa się we wszystkich komórkach zawierających jądro u ssaków. Kwas arachidonowy stanowi tam część tak zwanych fosfolipidów. Są one ważnym składnikiem naszych komórek i znajdują się w błonach mitochondriów, we wnętrzu komórek oraz w ich ścianach.

Fosfolipidy mogą być rozkładane przez specjalne enzymy – fosfolipazy. W przebiegu tego procesu uwalniany jest kwas arachidonowy.

Kortyzon, który jest produkowany w nadnerczach, hamuje fosfolipazy i zmniejsza uwalnianie kwasu arachidonowego. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale o leczeniu nietolerancji salicylanów.

Co dzieje się z kwasem arachidonowym po uwolnieniu go z komórek? Jest on chemicznie

przekształcany w szereg substancji znanych pod nazwą eikozanoidów.

Eikozanoidy to ważne przekaźniki sygnałów lub substancji semiochemicznych w tkankach. W medycynie są one nazywane mediatorami.

Biochemiczne przekształcanie kwasu arachidonowego w eikozanoidy może przebiegać na dwa sposoby w zależności od grupy enzymów biorących udział w reakcji:

- Pierwsza grupa enzymów to tak zwane cyklooksygenazy (w skrócie COX). Przekształcają one kwas arachidonowy w różne prostaglandyny oraz tromboksany. Niektóre z tych prostaglandyn zaostrzają stany zapalne oraz ból w odpowiednich tkankach. Tromboksan zwiększa krzepliwość krwi i może prowadzić do sklejania się płytek krwi (trombocytów).
- Druga grupa enzymów to lipoksygenazy (w skrócie LOX). Przekształcają one kwas arachidonowy w leukotrieny. Leukotrieny wspierają na przykład produkcję gęstego śluzu oraz kurczenie się mięśni gładkich.

Mięśnie gładkie występują w naczyniach krwionośnych, układzie trawiennym, drogach oddechowych oraz częściowo w skórze. Kiedy leukotrieny

nadmiernie wpływają na te mięśnie, mogą pojawić się na przykład skurcze oskrzeli lub ataki astmy.

Ilość konkretnych eikozanoidów zależy od aktywności cyklooksygenaz w porównaniu z aktywnością lipoksygenaz. Stosunek aktywności tych dwóch grup enzymów jest inny u każdego człowieka w zależności od jego genów.

Tutaj w grę znowu wchodzi salicylany, ponieważ hamują one cyklooksygenazy. Salicylany i niesteroidowe leki przeciwreumatyczne działają niczym tak zwany spowalnicz COX. Troszczyć się one o produkcję mniejszej ilości prostaglandyn i tromboksanów. To działanie ma znaczenie terapeutyczne – zmniejszanie bolesnych stanów zapalnych oraz zapobieganie skrzepom krwi.

Jako że działanie salicylanów w mniejszym lub większym stopniu blokuje rozkładanie kwasu arachidonowego przez COX, rozkład kwasu zaczyna przebiegać drogą LOX – tworzona jest zwiększona ilość leukotrienów.

Leukotrieny pełnią ważną funkcję podczas niebezpiecznych infekcji. Jednak tak jak opisano, mogą one także powodować astmę oraz inne problemy dróg oddechowych, układu trawiennego oraz układu nerwowego.

U osób z naturalnie wyższą aktywnością LOX salicylany jeszcze zwiększają nierównowagę między leukotrienami a prostaglandynami.

W międzyczasie naukowcy odkryli, że salicylany działają także na inne sposoby. Wpływają na układ odpornościowy i aktywują różne czynniki odpornościowe, na przykład komórki tuczne.

Aktywowane komórki tuczne wydzielają przede wszystkim substancję semiochemiczną – histaminę. Nadmiar histaminy powoduje szereg dolegliwości i jest znany pod pojęciem nietolerancji histaminy.

Często nietolerancja histaminy postrzegana jest tylko jako skutek diety bogatej w histaminę. Duże ilości tej substancji zawierają między innymi ciężkie czerwone wino, dojrzałe ser, dojrzewające kiełbasy, na przykład szynka i salami.

Jednak w związku z tym, że histamina pochodzi nie tylko z pożywienia, ale także z komórek tucznych organizmu, nie zawsze winna jest dieta.

W ostatnich latach problem aktywacji komórek tucznych został intensywnie zbadany. Opisano obraz kliniczny przewlekłej aktywacji komórek tucznych i nazwano go zespołem aktywacji komórek tucznych.

W następnym rozdziale dowiesz się, co wiąże się z tą nowo odkrytą chorobą.



Johanna Kallert z zawodu jest technikiem chemii, dziennikarką medyczną oraz psychoterapeutką. Dzięki uzdrowieniu psychiki oraz procesów biochemicznych zachodzących w organizmie, pomaga ludziom dbać o zdrowie w sposób holistyczny.

**Jeśli masz wysypkę po soku malinowym,
puchniez po lampce wina i dusi Cię astma po aspirynie,
może to świadczyć o nadwrażliwości na salicylany.**

Salicylany to sole kwasu salicylowego występujące w owocach, warzywach, ziołach, przyprawach, a także wybranych produktach spożywczych. Są jednym z najczęstszych alergenów, znajdujących się w dużej części leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych, m.in. w popularnej aspirynie. Substancje te nie są tolerowane przez niektóre osoby i często są nieodkrytą przyczyną wielu przewlekłych dolegliwości, takich jak ataki duszności, astma oraz skórne reakcje alergiczne.

W książce znajdziesz odpowiedzi na pytania:

- czym jest nietolerancja salicylanów i jakie są jej objawy,
- jakie przewlekłe dolegliwości w organizmie mogą powodować te niebezpieczne związki chemiczne,
- w jaki sposób przeprowadzić diagnozę, by potwierdzić alergię,
- czym jest dieta niskosalicylanowa i jakie są pozostałe zalecenia dietetyczne,
- jakie są skuteczne i bezpieczne metody terapii w przypadku wystąpienia nietolerancji.

Bez alergii – na zawsze!

Patroni:

