

Sally K. Norton

TOKSYCZNE SZCZAWIANY PUŁAPKA SUPERFOODS

Jak zapobiec nadmiernej
ilości szczawianów
w organizmie, aby poprawić
funkcjonowanie ciała i mózgu

OPINIE O KSIĄŻCE
TOKSYCZNE SZCZAWIANY – PUŁAPKA SUPERFOODS



Wystarczyła jedna rozmowa z Sally Norton, aby mój pogląd na zdrowie zupełnie się zmienił. W tej książce dzieli się z nami zgromadzonym przez lata dorobkiem informacji na temat niebezpieczeństw związanych ze szczawianami.

– DR BILL SCHRINDLER, AUTOR *EAT LIKE A HUMAN*



Sally Norton wrymieniu tłumaczy, jak właściwości szczawianów mogą wspomagać zdrowie roślin, ale niekoniecznie ludzi. Może cię zszokować, jakie pokarmy i napoje zawierają te organiczne związki chemiczne, a także, jakie są ich potencjalnie szkodliwe skutki. Ta książka to obowiązkowa lektura dla wszystkich „roślinozerców”.

– DR FRED PROVENZA, AUTOR *NOURISHMENT*



Nieoceniona książka o szkodliwych skutkach zdrowotnych szczawianów w naszej żywności.

– DR MIKI BEN-DOR



Ta książka ma moc zmiany życia na lepsze, wliczając w to zdrowie, pogodę ducha i witalność na stare lata.

– DR JAMES L. OSCHMAN, AUTOR *ENERGY MEDICINE*

Domowe soki, surowa żywność i wegańskie trendy miały swoje wzniości i upadki na przestrzeni mojej 30-letniej kariery onkologicznej i obecnie znów są w modzie. Iluzja zdrowia, którą stworzyły, zmyliła niejednego, ja jednak nigdy nie dałam temu pełni wiary. Sally świetnie się spisала, potwierdzając moje kliniczne obserwacje.

– DR NASHA WINTERS, CERTYFIKOWANA SPECJALISTKA
W DZIEDZINIE ONKOLOGII NATUROPATYCZNEJ



Sally Norton dokonała wielkiego przełomu w naszym rozumieniu toksyn roślinnych. Dla zwolenników diet roślinnych będzie to książka niełatwa, ale przydatna.

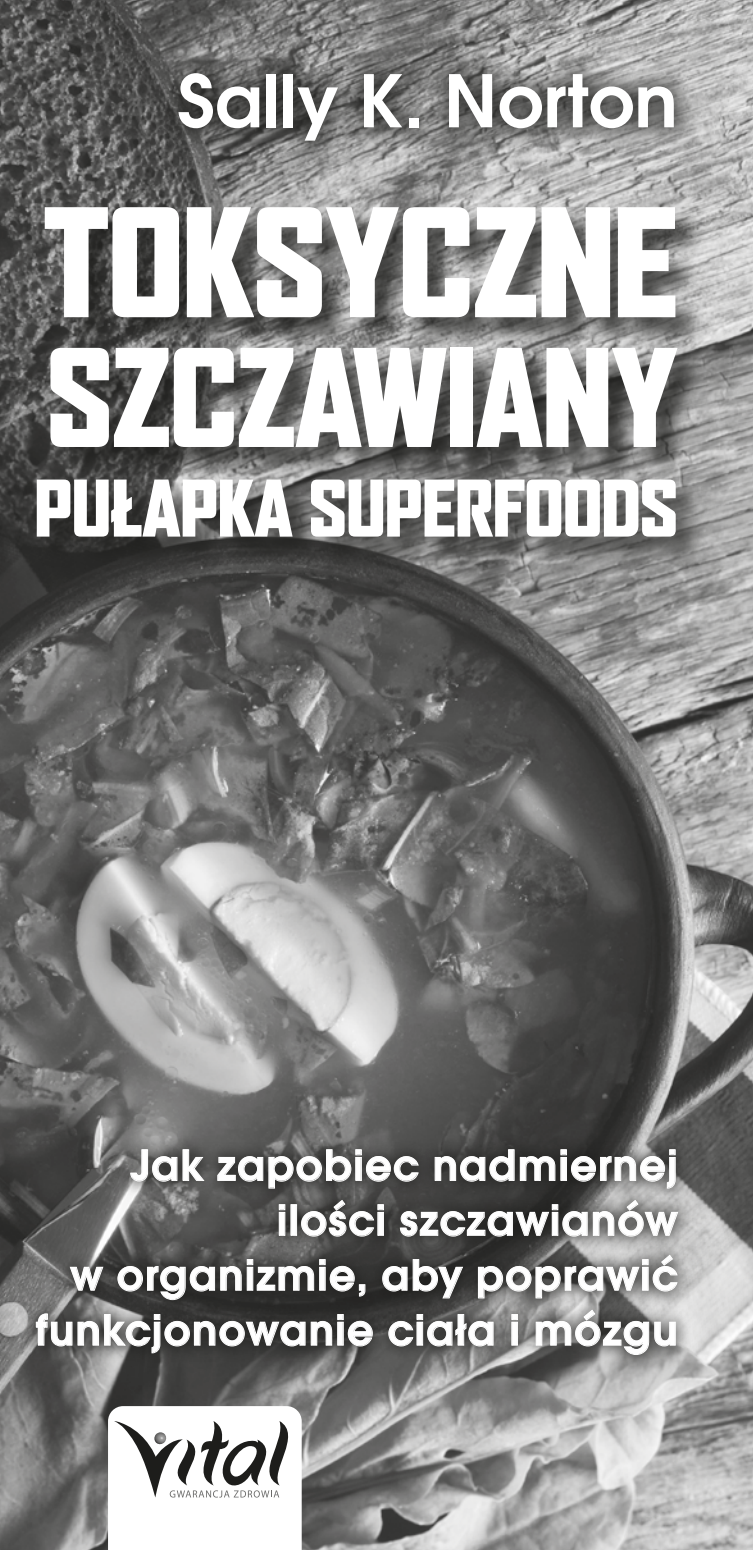
– DR KAAYLA T. DANIEL, AUTORKA KSIĄŻKI *THE WHOLE SOY STORY*
I WSPÓLAUTORKA *NOURISHING BROTH*

**TOKSYCZNE
SZCZAWIANY
PUŁAPKA SUPERFOODS**



Sally K. Norton

TOKSYCZNE SZCZAWIANY PUŁAPKA SUPERFOODS



Jak zapobiec nadmiernej
ilości szczawianów
w organizmie, aby poprawić
funkcjonowanie ciała i mózgu

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Izabela Nietupska, Renata Czernik
ZDJĘCIE AUTORKI: © Kenneth Brayden Matthews

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-753-1

Tytuł oryginału: *Toxic superfoods: how oxalate overload is making you sick and how to get better*

Copyright © 2022 by Sally K. Norton

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
**This edition published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC**

Grafiki rafidów s.45: fotografia pochodząca z C. J. Prychid i in. (2008), *Annals of Botany*
Grafika z nasionami malin s.49: fotografia pochodząca z Franceschi i Nakata, 2005

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Niniejsza książka jest przeznaczona wyłącznie do celów informacyjnych, nie jest to podręcznik medyczny. Podane tutaj informacje mają na celu pomoc w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących zdrowia. Nie mają one zastępować leczenia zaleconego przez lekarza. Jeśli podejrzewasz, że masz problem medyczny, zachęcamy do skorzystania z kompetentnej pomocy medycznej.

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.

 **Vital**
GWARANCJA ZDROWIA


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



Pamięci Goldinga Birda i Clive'a Solomonsa,
a także wyrazy uznania dla Joanne Yount,
Susan Owens i innych osób, których cierpienia
i miłość przyczyniły się do nowych odkryć
i pięknych darów dla świata.





*Często się zdarza, że wiele rzeczy wartych
zachowania wymyka się nam z rąk (...), gubi
gdzieś w czasie albo zostaje tak głęboko pogrzebane
pod pianą innych spraw, że kiedy później się ich
szuka, jest to próżny trud.*

– ROBERT HOOKE, *MIKROGRAFIA*, 1664

Spis treści

<i>Podziękowania</i>	13
<i>Spis tabel</i>	18
WPROWADZENIE Kiedy „zdrowe” jest niezdrowe	21

Część 1: Jak szczawiany szkodzą zdrowiu

ROZDZIAŁ 1 Żywność służąca zdrowiu czy może katastrofa zdrowotna?	31
ROZDZIAŁ 2 Szczawiany, czyli broń roślin	43
ROZDZIAŁ 3 Ile to za dużo?	57
ROZDZIAŁ 4 Toksyczne urojenia i niepokojące tendencje	73
ROZDZIAŁ 5 Wiele twarzy trucizny	115
ROZDZIAŁ 6 Dlaczego wiemy tak mało o przeciążeniu szczawianami?	125
ROZDZIAŁ 7 Zagmatwana mnogość objawów i brak dobrych testów	137
ROZDZIAŁ 8 W jaki sposób dieta nasila przeciążenie szczawianami	153
ROZDZIAŁ 9 Jak szczawiany się kumulują	171
ROZDZIAŁ 10 Objawy i syndromy	187
ROZDZIAŁ 11 Usuwanie szczawianów z organizmu	219

Część 2: Program diety niskoszczawianowej

ROZDZIAŁ 12	Ocena poziomu zatrucia szczawianami	233
ROZDZIAŁ 13	Przejście etapowe	243
ROZDZIAŁ 14	Zmiana diety	261
ROZDZIAŁ 15	Powrót do zdrowia	299
ROZDZIAŁ 16	Kontynuacja	353
	<i>Źródła</i>	361
	<i>Przypisy końcowe</i>	391
	<i>Indeks</i>	463
	<i>O Autorce</i>	472



Podziękowania

Przed wszystkim chciałabym wyrazić dozgonną wdzięczność założycielce i dyrektorowi wykonawczemu Fundacji VP (*VPF – Vulvar Pain Foundation*), Joanne Yount; badaczce i rzeczniczce Susan Costen Owens, a także jej mentorce i cheerleaderce, Edythe Pumfey Steffans. Gdy cierpiałam z powodu bólu, z którym wcześniej nikt nie był w stanie sobie poradzić, te wspaniałe panie nakierowały mnie na właściwe leczenie. Tylko dzięki ich wysiłkom zachowałam moje życie.

Joanne Yount i Susan Owens nie tylko odkryły na nowo uzdrawiającą moc żywności o niskiej zawartości szczawianów, ale też swoimi spostrzeżeniami i pracą otworzyły drogę do zdrowia wielu ludziom, wliczając w to mnie. Fundacja Joanne Yount (VP) jako pierwsza podjęła się szeroko zakrojonych testów badających zawartość szczawianów w żywności, a od roku 1993 wydawane przez VP biuletyny dostarczają wielu informacji na temat chorób związanych ze szczawianami oraz stosowania leczniczej diety o niskiej zawartości szczawianów.

Dziękuję za wsparcie ze strony Pumfey Steffens, a także Susan Owens, której projekt „Szczawiany a autyzm” (*AOP – Autism Oxalate Project*) oraz utworzona wokół niego społeczność „Próbujemy jeść mniej szczawianów” (*TLO – Trying Low Oxalates*) stworzyły okazję do dzielenia się praktyczną wiedzą na temat szczawianów z ludźmi na całym świecie.

Ta książka jest moim wkładem w te dwie inicjatywy. Mam nadzieję, że uświadomi wielu osobom wartość wiedzy na temat działania szczawianów. Jeśli ktoś uzna to dzieło za przydatne, zachęcam do wspierania tych organizacji.

Dieta niskoszczawianowa byłaby niemożliwa do zrealizowania w praktyce bez setek testów sprawdzających zawartość szczawianów w danej żywności. W imieniu *VPF* i *AOP* chcę podziękować doktorowi Michaelowi Liebmanowi i jego współpracownikom za podjęcie się tych badań i ich opublikowanie. Joanne Yount i Susan Owens w początkowej fazie opierały swoją pracę na badawczym i edukacyjnym dorobku nieżyjącego już doktora Clive’a Solomonsa, który na podstawie przypadku jednego ze swoich pacjentów doszedł do wniosku, że szczawiany są problemem. Przeprowadził tysiące badań moczu, które dostarczyły wstępnych dowodów dla współczesnej wiedzy o wpływie szczawianów na ludzkie zdrowie, jak również w ramach projektu „Na przekór bólowi” (*Pain Project*) opracował leczenie wspomagające z użyciem między innymi cytrynianu wapnia.

Dziękuję również doktor Susan Marengo i doktor Taneci Mitchell za możliwość przedyskutowania z nimi ich badań nad szczawianami. Owoce ich pracy pomagają rzucić światło na mechanizm przewlekłego przeciążenia tymi organicznymi związkami chemicznymi.

W ciągu ostatnich dziewięciu lat setki ludzi podzieliło się ze mną swoimi historiami o własnych cierpieniach z powodu

tej choroby, a także o ozdrowieniach. Słuchanie o tych doświadczeniach skłoniło mnie do zgłębienia natury przeciążenia szczawianami oraz leczenia tej przypadłości. Nauczyło mnie to, jak powszechnie ta choroba występuje wśród ludzi oraz jak wiele może dla nich znaczyć znalezienie właściwej drogi do zdrowia. Kocham was wszystkich, moi drodzy. Wy również mieliście swój udział w powstawaniu tej książki. Mam nadzieję, że te lata, które wspólnie spędziliśmy na zmaganiu się z wyzwaniami, teraz będą mogły pomóc innym uniknąć niepotrzebnego bólu.

Wielu wyjątkowych ludzi szybko rozpoznało wartość wiedzy, którą się z nimi podzieliłam. Nie tylko wspierali mnie i zachęcali do dalszej pracy, lecz także sami szerzyli tę wiedzę wśród rodziny i przyjaciół. Dziękuję Kathleen Rose, Judy Hart, Cheryl Dingman, Jackie Dean, Rickowi Medleyowi, Mary Ann Boyd, Jeanne DeAngelis i wielu innym osobom, które dopingowały mnie i miały swój udział w popularyzowaniu wiedzy o szczawianach.

Specjalne podziękowania kieruję do moich grup wsparcia zajmujących się tematem żywności o niskiej zawartości szczawianów – społeczności z miasta Richmond w stanie Wirginia, która przez pięć lat co miesiąc organizowała spotkania na żywo, oraz globalnej społeczności, która powstała po tym, gdy utworzyłam grupę online. Dziękuję wszystkim, z którymi miałam okazję korespondować lub przeprowadzić wywiad.

Dziękuję wszystkim czytelnikom, którzy zaglądali do szkiców mojej pracy na każdym etapie jej tworzenia i cierpliwie czekając na rezultaty, zapewniali mi solidny doping (a także niemało krytyki!), z wyróżnieniem Diane York i Toma Keelera.

Dziękuję Karin Wiberg za motywację, jaką mi dała, a także za naukę trików dla początkujących autorów i pomoc przy tytule książki. Ogromne podziękowania ślę również Donnie Loffredo i zespołowi Harmony/Rodale Books za pomoc w wydaniu tej książki.

Johnowi Loosemanowi, mojemu nauczycielowi przedmiotów ścisłych, który zainspirował mnie do wyboru zawodu. Pamięci mojego kochającego ojca Malcoma, który nigdy nie wątpił w prawdziwość moich problemów zdrowotnych. A także mojemu mężowi, Jeremy'emu Rawowo, który pomógł mi odkryć fundację VP/VPF i jej przesłanie – bez jego nieustannego wsparcia ta książka nigdy by nie powstała.



Wprowadzenie

Kiedy „zdrowe” jest niezdrowe

Pomimo faktu, że niemal w każdej kuchni używa się roślin zawierających szczawiany, ich spożycie może prowadzić do zatrucia.

– DR PEDRO SANZ I DR R. REIG,

„AMERICAN JOURNAL OF FORENSIC MEDICINE AND PATHOLOGY”, 1992

Jeśli uważasz się za członka grona oświeconych smakoszy i nie żałujesz sobie migdałów, szpinaku, kurkumy, herbaty lub ciemnej czekolady, ta książka jest dla ciebie. Jeśli znasz kogoś, kto pomimo stosowania diety opartej na tak „zdrowych” rzeczach, jak jeżyny i komosa ryżowa, jest daleki od bycia okazem zdrowia, ta książka może mu pomóc. Jeśli cierpisz na problemy z jelitami, bóle stawów, stany zapalne lub inne przypadłości, nad których leczeniem twój lekarz załamuje ręce, bardzo możliwe, że znajdziesz w tej książce coś dla siebie.

Kim jest niewidzialny złoczyńca kryjący się w twojej ulubionej „superżywności”? Odpowiedź brzmi: szczawiany, związki chemiczne wytwarzane przez wiele roślin.

Może zacznę od tego, że sama mam za sobą zatrucie szczawianami. Przez większość życia nieświadomie bombardowałam nimi mój organizm – mogłoby się wydawać, że tylko na pokaz mam tytuły licencjata w dziedzinie żywienia i magistra w dziedzinie administracji zdrowia publicznego, które uzyskałam kolejno na Uniwersytecie Cornella i Uniwersytecie Karoliny Północnej w Chapel Hill. Moja wiedza o szczawianach jest wynikiem doświadczeń, które przeżyłam na własnej skórze. Oświecenie spłynęło na mnie dopiero po całych dziesięcioleciach dążenia do poprawy własnego zdrowia i szukania właściwego celu.

Nie miałam zielonego pojęcia, że wiele z powszechnie lubianych „zdrowych produktów” może w tak znacznej mierze przyczyniać się do powstawania problemów zdrowotnych. Co gorsze, pokładamy tak wielką ufność w tych cichych winowajcach, że często absurdem jest sama myśl o połączeniu ich z takimi dolegliwościami, jak problemy trawienne, ospałość, bezsenność czy jeszcze gorsze rzeczy. W tej książce znajdziesz świeże spojrzenie na powszechny, lecz słabo rozpoznany problem: ciemną stronę zdrowej żywności.

Wiele pokarmów, które często spożywamy, takich jak ziemniaki, orzeszki ziemne, a nawet szpinak – bardzo zachwalana w dzisiejszych czasach zielenina – z natury zawiera ogromne ilości bagatelizowanych (ale od dawna znanych) organicznych toksyn zwanych kwasem szczawiovym, solami szczawianu i kryształami szczawianu (zbiorczo określanych jako „szczawiany”). Szczawiany są trujące i w dużej ilości mogą wyrządzać szkody zdrowiu. Ten prosty fakt wciąż budzi kontrowersje, pomimo dwustu lat nauki i ludzkich doświadczeń, które go potwierdzają. Czas zapomnieć

o zakorzenionych w psychice przekonaniach i dominujących trendach, które w rzeczywistości prowadzą nas do poważnych kłopotów.

Jeśli chcesz na długie lata zachować dobre samopoczucie i zdrowie lub zależy ci na optymalnej wydajności, rozsądnym posunięciem będzie nauczyć się unikać szczawianów. Tyczy się to zwłaszcza osób cierpiących z powodów problemów zdrowotnych, których przyczyna nie jest do końca znana.

Znam wiele osób, które po zastąpieniu produktów o wysokiej zawartości szczawianów takimi z niższą, doznały odczuwalnej ulgi – albo nawet kompletnie ozdrowiały – w takich przypadkach, jak niedoczynność tarczycy, osteopenia lub przewlekły ból i zmęczenie. Żywność z niską zawartością szczawianów pozytywnie wpłynęła na jakość ich snu, poziom energii, koncentrację i nastrój. W dłuższej perspektywie unikanie szczawianów zapobiega urazom, artretyzmowi i osteoporozie, a także może spowolnić spadek funkcji poznawczych związanych ze starzeniem. Dieta tego typu może nawet uspokoić nadreaktywny układ odpornościowy. Biorąc pod uwagę eksplozję wszystkich tych problemów w naszych czasach, świadomość towarzysząca spożywaniu jedzenia zawierającego szczawiany jest niezwykle ważna dla absolutnie każdego. Prawidłowe decyzje żywieniowe mogą diametralnie poprawić jakość życia i zdrowia.

Książka *Toksyczne szczawiany – pułapka superfoods* prezentuje znane fakty naukowe, aby wyjaśnić zaskakujące właściwości lecznicze diety o niskiej zawartości szczawianów. Pozwolę sobie wspomnieć, że przy opracowywaniu tej książki wykonałam za ciebie sporo ciężkiej roboty – i mówię to dosłownie. Sama nie wiem, ile kilogramów czasopism medycznych zataszczyłam po schodach na górę i z powrotem do skanera bibliotecznego. Oto rzeczy, których

się nauczyłam i którymi podzielę się z tobą w części pierwszej tej książki:

- ❖ czym są szczawiany i gdzie można znaleźć je w przyrodzie, żywności i w naszych ciałach;
- ❖ fakty na temat szczawianów, które pomogą ci odnaleźć się w gąszczu dezinformacji Internetu;
- ❖ trendy z ostatnich dziesięcioleci, które przyczyniły się do wzrostu spożywania szczawianów, a także związane z tym problemy zdrowotne;
- ❖ dlaczego ryzykownie jest być „modnym” w swoich wyborach żywieniowych;
- ❖ jak szczawiany przyczyniają się do powstawania problemów zdrowotnych (tak, będzie tu dużo teorii, bo musisz dobrze to zrozumieć);
- ❖ dlaczego nie widzimy związku między szczawianami a naszymi problemami zdrowotnymi;
- ❖ szeroki wachlarz objawów przeciążenia szczawianem i chorób, które ono wywołuje.

W części drugiej dowiesz się, jak opracować własną dietę niskoszczawianową. Znajdziesz tam również tego rodzaju praktyczne informacje:

- ❖ jak przejść na zdrową dietę niskoszczawianową;
- ❖ strategię wspierające leczenie przeciążenia szczawianem, w tym sugestie dotyczące suplementacji minerałów i witamin z grupy B;
- ❖ ryzyko, objawy i ekspozycja – samodzielny test (strona 361) do sprawdzenia, czy twojemu organizmowi grozi przeciążenie szczawianami;
- ❖ tabela identyfikująca żywność o wysokiej zawartości szczawianów i zamienniki dla nich;



1

Żywność służąca zdrowiu czy może katastrofa zdrowotna?

*Największą przeszkodą w odkryciu kształtu Ziemi,
kontynentów i oceanów nie była ignorancja,
lecz iluzja wiedzy.*

– DANIEL J. BOORSTIN, *ODKRYWCY*, 1983

W 2019 roku aktor Lian Hemsworth publicznie obwinił koktajle szpinakowe za swój epizod kamicy nerkowej, która wymagała operacji. Miał wtedy 29 lat i z tego powodu ominęła go premiera własnego filmu oraz bankiet połączony z wręczeniem nagród. W 2020 roku magazyn „Men’s Health” zacytował pana Hemswortha: *W lutym ubiegłego roku niemal cały czas byłem ospały i przygnębiony, ogólnie nie czułem się dobrze. Wtedy nagle dostałem ataku kolki nerkowej. Każdego ranka jadłem pięć garści szpinaku, piłem mleko migdałowe, a także dodawałem trochę wegańskiego białka do mojego koktajlu. Uważałem wszystkie te rzeczy za superzdrowe. Po tym wypadku musiałem więc całkowicie przemyśleć, co pakuję w swoje ciało.*

Właśnie do tego ma zachęcić cię ta książka: do ponownego zastanowienia się nad swoją „zdrową” żywnością.

Nawet umiarkowane spożycie szczawianów może przyczynić się do zaostrzenia typowych dolegliwości, z którymi wszyscy się spotykamy: niestrawności, zapalenia stawów, przewlekłych problemów skórnych, mgły mózgowej lub wahań nastroju, a także pogorszenia stanu zdrowia związanego ze starzeniem. Do tego dochodzą jeszcze bolesne kamienie nerkowe. Osiemdziesiąt procent z nich powstaje ze szczawianów, z których większość pochodzi z posiłków.

Przypadek pana Hemswortha skończył się w miarę szczęśliwie, ale nie każdy ma tyle szczęścia. Pewna mieszkanka Nowego Jorku, która miała za sobą operację bariatryczną, w celu utraty wagi przeszła przez 10-dniowe „oczyszczanie zielonymi koktajlami”. Trzy tygodnie później odwiedziła Centrum Medyczne Uniwersytetu Nassau, skarżąc się na uporczywe nudności, osłabienie i brak apetytu. Natychmiast przestawiono ją na dietę niskoszczawianową, ale było już za późno, jej nerki nigdy nie wróciły do pełni zdrowia i do dziś musi chodzić na dializy.

Inny przykład niewydolności nerek spowodowany spożyciem „zdrowej żywności” dotyczy mężczyzny, który również w celu utraty wagi często pił soki wyciskane z selera, marchwi, pietruszki, buraków i szpinaku. Jego nerki zostały poważnie uszkodzone. Lekarze w Klinice Mayo zalecili dializę i dietę o niskiej zawartości szczawianów. Od tego czasu już nie robi sobie żadnych soków. Poprawa funkcji nerek zajęła ponad cztery miesiące.

Niewydolność nerek nie jest jedynym zagrożeniem. Uszkodzenia spowodowane szczawianami mogą dotknąć każdy – lub wszystkie – układy organizmu. To nie przypadek, że atak kamicy nerkowej pana Hemswortha był poprzedzony złym samopoczuciem, depresją i ospałością. Niestety, większość czasopism

medycznych donoszących o kryzysach zdrowotnych spowodowanych nadgorliwym spożywaniem szczawianów nie wspomina o problemach innych niż te związane z nerkami – a problemów zawsze jest więcej.

Łatwo jest przejadać się szczawianami, dlatego istnieje duże prawdopodobieństwo, że już od jakiegoś czasu gdzieś w swoim ciele czujesz dyskomfort z tego właśnie powodu. Może masz tendencję do sztywności karku? Osoby, które spożywają szczawiany w nadmiarze, często skarżą się na bóle, skurcze lub sztywność w górnej części ramion, a także w górnej lub dolnej części pleców. Niektórzy doświadczają przewlekłego lub okazjonalnego zapalenia stawów, dny moczanowej, artretyzmu, zespołu cieśni nadgarstka lub uogólnionej sztywności, której często towarzyszy brak wigoru.

A może cierpisz z powodu długotrwałych urazów, chronicznego swędzenia, mrowienia lub bólu, który nigdy nie ustępuje? Twój lekarz nie są w stanie zlokalizować źródła tych dolegliwości i ponieważ „nic ci tak naprawdę nie dolega”, radzą pogodzić się z tymi małymi niedogodnościami w życiu. Jeśli coś z tego do Ciebie przemawia – jeśli czujesz, że jednak „coś ci dolega” – ta książka może być dla Ciebie doskonałą okazją do zmiany sytuacji.

Na nadmiar szczawianów w organizmie mogą wskazywać też inne pozornie małe problemy, jak swędzenie lub suchość oczu, męty w oku, nadwrażliwość zębów, duże ilości kamienia nązębnego, wrażliwa lub sucha skóra oraz rzeczy bardziej intymne, jak ucisk lub ból w lędźwiach, drażliwy pęcherz, infekcje dróg moczowych, częste oddawanie moczu lub mętny mocz. Przeciążenie wątroby na skutek szczawianów może pogorszyć jej wrażliwość chemiczną. Szczególnie często wiąże się to z wystąpieniem problemów trawiennych, takich jak niestrawność, refluks, wzdęcia, nadmierne odbijanie, zaparcia i zespół jelita drażliwego. Inne objawy

mogą obejmować duszności, problemy z zatokami, infekcje drożdżakowe, a nawet zimne dłonie i stopy.

Czy zdarzają ci się momenty, gdy czujesz się szczególnie niezdarny lub masz słabą koordynację? Czy czasem odczuwasz skurcze mięśni lub drżenie gałek ocznych, masz trudności z pamięcią lub znajdowaniem słów, albo cierpisz na bóle głowy, stany lękowe bądź zespół lęku napadowego? Ponieważ szczawiany są neurotoksynami, mogą dostać się do nerwów. Kwas szczawianowy wiąże się chemicznie z wapniem i innymi minerałami, co zakłóca produkcję energii w komórkach. Długotrwałe przyjmowanie dużych ilości szczawianów może doprowadzić do gromadzenia się go w organizmie. Z początku będzie się to odbywało bez żadnych widocznych objawów, ale po latach kulminacją tego będą „problemy starcze”, takie jak ból w kościach czy utrata wzroku oraz słuchu. Złogi szczawianowe są również związane z uszkodzeniem komórek mózgowych, które prowadzi do choroby Parkinsona i zaburzeń otępiennych.

Choroba nie zawsze daje o sobie znać konkretnymi objawami, a przeciążenie szczawianami nie jest tu wyjątkiem. Istnieje szerokie spektrum potencjalnych objawów, które mogą wystąpić w następstwie przeciążenia, lecz każdy z nas jest wyjątkowy i może cierpieć z powodu unikalnego zespołu objawów, jeśli będzie obstarzać przy jedzeniu bogatym w szczawiany. Aby lepiej zrozumieć własną sytuację, możesz wypełnić samodzielnie test dotyczący zagrożeń, objawów i ryzyka (w części Źródła, strona 361) lub przejrzeć Tabelę 10.1, która zawiera zestaw potencjalnych objawów dla poszczególnych układów organizmu. Czytaj dalej, żeby poznać interesujące szczegóły.

Istnieje kilka czynników, które zwiększają prawdopodobieństwo tego, że dieta bogata w szczawiany może doprowadzić do zatrucia. Są to między innymi:



Sally K. Norton – uzyskała tytuł licencjata w dziedzinie nauk żywieniowych na Uniwersytecie Cornell oraz tytuł magistra zdrowia publicznego na Uniwersytecie Karoliny Północnej w Chapel Hill.

**Zajadasz się szpinakiem lub burakami,
myśląc, że dieta roślinna służy twojemu zdrowiu?
Jeśli tak, to zostałeś oszukany! Jak my wszyscy,
nie zostałeś poinformowany o mało znanych zagrożeniach
związanych ze szczawianami.**

Szczawiany znajdujące się w produktach roślinnych mają niekorzystny wpływ na zdrowie. Powodują odkładanie się złogów w wielu tkankach, w tym w układzie moczowym, co przyczynia się do powstawania kamieni nerkowych. Badania kliniczne potwierdzają również ich związki z chorobami jelit oraz schorzeniami układu kostno-stawowego. Zapobieganie poprzez zmianę naszej diety jest najlepszym rozwiązaniem, by uniknąć nadmiaru tych toksycznych związków.

Z książki tej dowiesz się, dlaczego należy ograniczyć spożywanie nadmiernej ilości szczawianów, które szkodzą naszym komórkom i narządom. Znajdziesz w niej także wskazówki, jak zmniejszyć ilość szczawianów w diecie oraz wykaz suplementów, które ułatwią pozbycie się ich z organizmu. Dużą pomocą będą też szczegółowo opisane posiłki o niskiej zawartości szczawianów oraz produkty, które są w nie bogate. Korzystając z nich, łatwiej ci będzie skomponować zdrową dietę. W efekcie skutecznie odżywisz swój organizm, dzięki czemu umożliwisz mu prawidłowe funkcjonowanie.

**Obniż poziom szczawianów w diecie,
które są przyczyną wielu poważnych chorób i dolegliwości,
i pozwól swojemu ciału na samoleczenie**

Patroni:

