

To są zalecenia dla pacjentów chorych na boreliozę (nie mających niewydolności nerek). Zalecam jak najszybciej je wdrożyć.

Sam biorę wszystkie opisane niżej suplementy od kilku lat. Moi pacjenci biorący owe suplementy oraz poliantybiotykoterapie z powodu boreliozy bardzo rzadko mają powikłania poantybiotykowe, ich leczenie trwa zdecydowanie krócej. Stosując owe suplementy po zakończeniu antybiotykoterapii rzadko mają nawroty boreliozy.

Pozwoliłem sobie niekiedy na bardzo długie refleksje, mimo to zachęcam do zapoznania się z całością, gdyż jest to zarazem całościowe podejście do terapii boreliozy. Pewne kwestie starałem się omówić jak najprościej potrafiłem.

## **DIETA**

Dieta podczas leczenia boreliozy polega głównie na wykluczeniu niektórych produktów spożywczych, które działają niekorzystnie podczas terapii. Dodatkowo w trakcie długotrwałej antybiotykoterapii bardzo często rozwija się grzybica, dlatego z pokarmu należy wyeliminować te produkty, które są pożywką dla grzyba.

### **Dieta 3xB:**

- Bez PSZENNEJ MĄKI
- Bez CUKRU (w tym słodczy, miodu oraz mleka)
- Bez SOLI

Przeciwwskazane podczas antybiotykoterapii jest również spożywanie wszelkiego ALKOHOLU.

Zalecenia te są podstawą zdrowego odżywiania i są to tylko pewne elementy diety bezglutenowej oraz przeciwgrzybiczej. Poza tym produkty te są bezwartościowe pod względem odżywczym i zawierają tzw. puste kalorie.

Można spożywać z umiarem pieczywo pełnoziarniste, kasze, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty. Należy wyeliminować mleko jednak można spożywać fermentowane przetwory mleczne tj. kwaśne mleko, kefir, czy jogurt naturalny.

Osobiście polecam dietę makrobiotyczną lub paleo. Jednak jeśli ktoś nie chce być na jednej z tych diet, zawsze musi się stosować do zasady 3 x BEZ opisanej wyżej.

## **SUPLEMENTACJA WITAMIN I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH**

WITAMINY I MINERAŁY NAWET PRZYJMOWANE W DUŻYCH DAWKACH SĄ BEZPIECZNE-NADMIAR I TAK JEST WYDALANY Z MOCZEM CZY KAŁEM

**Witamina C** - należy przyjmować 6 razy dziennie po 1 gram (1000mg) witaminy C najlepiej w postaci liposomalnej, gdyż nie powoduje rozwolnienia i wolniej się wydalą z moczem, dzięki czemu zapewnia stały wysoki poziom witaminy C w surowicy i tkankach

**Magnez** – przyjmować z witaminą B6 w dużych dobowych dawkach razem z posiłkiem np. Magne B6 forte 1 tabl rano i 1 tabl wieczorem. Należy wybierać preparat gdzie magnez występuje w postaci

związku organicznego np. Cytrynian magnezu, unikać zaś preparatów gdzie magnez występuje w postaci tlenku magnezu, gdyż ten wchłania się do organizmu w najmniejszym stopniu.

Nie wolno przyjmować magnezu Mg razem z wapniem Ca! Nie można również popijać magnezu np kefirem - musi być brany z pokarmami bezwapniowymi oraz musi być co najmniej 2 godzinny odstęp od spożycia Mg i Ca!

Najlepiej wykonać badanie na poziom magnezu w erytrocytach - to najdokładniejsze i najbardziej miarodajne badanie, gdyż często poziom Mg w surowicy krwi jest w normie, a jest jego deficyt we wnętrzu naszych komórek

**Witaminy z grupy B** – przyjmować wszystkie witaminy z grupy B w potrójnej dawce z ulotki. Najlepiej kupić jeden preparat, który zawiera wszystkie witaminy z grupy B np B complex forte i przyjmować 3 x dziennie po 1 tabletkę

**Niacynamid** - pochodna wit PP – polecam preparaty z firmy Swanson lub NOW w KAPSUŁKACH (to są sprawdzone firmy)- dawkowanie 5 x dziennie po 500 mg (razem 2,5 grama dziennie) najlepiej z jakimś posiłkiem. Jak nastąpi poprawa psychiczna i ustąpią bóle stawowe, proszę przyjmować niacynamid 4 x 250 mg z posiłkiem.

Witamina ta ma działanie antydepresyjne, ochronne i p/bólowe na stawy. Proszę wyszukać w internecie „Hoffer niacynamid”, „Kaufman niacynamid” lub „Hoffer niacyna”, „Kaufman niacyna”. Kaufman i Hoffer to wybitni lekarze. Dr Hoffer był psychiatrą i biochemikiem, dr Kaufman w latach 1930-1950, kiedy była tylko aspiryna, leczył ludzi z bólami i zapaleniem stawów niacynamidem.

**Witamina D3** – witamina rozpuszczalna w tłuszczu. Dawka 6 000 jm dziennie. Przyjmujemy z posiłkiem w którym występuje tłuszcz, popijamy łyżką oleju lub kupujemy preparat w formie kapsułek, gdzie witamina d3 rozpuszczona jest w oleju np. D-vitum. Należy co pół roku badać poziom 25OHD3 w surowicy krwi i dostosować dawkę witaminy D3 tak, by jej poziom w surowicy wahał się w zakresie 50%-70% zakresu normy. W okresie letnim jeżeli nie mamy niedoboru D3 oraz dużo czasu spędzamy na słońcu można przyjmować 2-3 tys D3. Polecam też preparaty firmy Swanson lub NOW dostępne w Internecie i niektórych aptekach.

**Witamina E** – firma Swanson, kapsułki po 400 UI 1 kaps dziennie razem z tłuszczem (bo to witamina rozpuszczalna w tłuszczu)

UWAGA- w aptekach jest powszechnie dostępna witamina E sztuczna, która w dużych dawkach jest nawet szkodliwa/ zawiera tylko jeden izomer wit E/ Nieszkodliwa jest tylko naturalna witamina E nawet w dużych dawkach zawierająca wiele izomerów np. firmy Swanson

**Celen i Cynk** - profilaktyka Covid 19, można też małą dawkę aspiryny protec- więcej informacji na stronie [www.abckoronawirusa.pl](http://www.abckoronawirusa.pl)

**Koenzym Q 10** w postaci UBICHINON - powstaje w mitochondriach; po przyłączeniu do koenzymu Q10 fosforu i tlenu powstają ATP czyli „akumulatorki”,nośniki energii. Dawka 1x 200mg

**Probiotyk** – niezbędny podczas przyjmowania antybiotyków. Najlepiej przyjmować preparat będący symbiotykiem. Polecam preparaty Ostonka, Multilac, Sanprobi lub Vivomixx – przyjmujemy w podwójnej dawce czyli 2x tyle co zalecane na opakowaniu.

Kilka uwag dot. Probiotyków:

1/ probiotyk to same dobre bakterie, zaś symbiotyk to połączenie probiotyku i substancji ułatwiającej namnażanie się tych bakterii w przewodzie pokarmowym

2/ 70% naszej odporności bierze się z jelit – komórki naszego układu odpornościowego aby dobrze funkcjonować gromadzone są okresowo w śluzówce jelita grubego (w kępkach Peyera), gdzie uczą się rozróżniać dobre bakterie od tych złych

Probiotyki czyli tzw. dobre bakterie w naszych jelitach ułatwiają wchłanianie wielu witamin np. z grupy B - jak jest niedobór probiotyków to jest tym samym niedobór np witamin w naszym organizmie!

Jak podajemy 1 antybiotyk, wystarczy pojedyncza dawka probiotyku, jak podajemy kilka antybiotyków na raz (one bardziej niszczą dobre bakterie) należy przyjmować podwójną dawkę.

Stosujemy symbiotyki takie, które mają dużo różnych dobrych bakterii np. Optima (sprowadzana z USA), osłonka, multilac, sanprobi, vivomixx. Wybieramy 1 dobry symbiotyk z tej listy i podajemy go wg ulotki w podwójnej dawce.

Bakterie probiotyczne- pałeczki kwasu mlekowego - są u kobiet również w pochwie i warunkują m. in. kwaśny odczyn pochwy, w którym giną niepożądane pasożyty dostające się do pochwy. Niedobór pałeczek kwasu mlekowego powoduje bardzo często infekcje pochwy zwłaszcza jej grzybice. Każda dysbakterioza (spadek bakterii probiotycznych) sprzyja grzybicy. Stąd panie muszą brać dodatkowo probiotyk dopochwowy co 3 dni w dawce wg ulotki (nie musi to być dawka podwójna).

**Chlorella** - ułatwia detoks z toksyn bakteryjnych powstających podczas leczenia.

Dawka 3x dziennie 4 tabletki (12 tabletek dziennie), bez recepty.

Jak czujemy się zdecydowanie lepiej (zwykle po pierwszych 2-3 miesiącach terapii przewlekłej boreliozy), proszę brać chlorellę 3 x dziennie po 2 tabletki. Jak pojawią się dokuczliwe herksy, należy powrócić do wyższej dawki dobowej chlorelli. Lepszy od chlorelli jest pyłek pszczeli/czytaj niżej/

### **Pyłek pszczeli**

Pyłek pszczeli przygotowujemy i przyjmujemy w ten sposób : jedną czubatą łyżkę stołową zmielonego pyłku + szklankę wody lub herbaty, należy odstawić na 3 godziny i wypijać taką porcję 2 x dziennie. Jeśli jest alergia na pyłek to trzeba przyjmować chlorellę 3 x dziennie po 5 tabl.

Przed przyjęciem pyłku pszczelego trzeba go zmielić i zrobić próbę uczuleniową. Jedną płaską łyżeczkę od herbaty pyłku mieszać z łyżeczką wody i taki mokry zmielony pyłek wcierać przez kilka minut w skórę - jeśli po 5-10 minutach pojawi się swędzący czerwony rumień tzn. jest uczulenie na pyłek i nie można go przyjmować.

Dodać można propolis i przyjmować 2 x dziennie rano i wieczorem po posiłku

Jak czujemy się lepiej, zwykle po okresie pierwszych 2 miesięcy leczenia przewlekłej boreliozy, wystarczy przyjmować pyłek pszczeli 2 x dziennie 1 płaska łyżeczka od herbaty, ale jak powracają dokuczliwe herksy znowu bierzemy duże dawki pyłku.

PRZYJMUJEMY ALBO CHLORELLĘ ALBO PYŁEK PSZCZELI.

### Propolis

Nie stosować propolisu w postaci tabletek.

Zakupić trzeba 40% roztwór bezalkoholowy propolisu i przyjmować 3 x dziennie po 15 kropli lub 10% roztwór bezalkoholowy propolisu i przyjmować: 3 x dziennie po 55 kropli (można kupić przez internet np. Allegro.pl)

Propolis powinien być zażywany w dużych dawkach, najlepiej zażywać go tuż po posiłku (nie na pusty żołądek, bo wtedy częstą dolegliwością są nudności).

Na propolis rzadko występuje alergia, na wszelki wypadek można zrobić próbę skórną. Na skórę np. ramię nanieść 4-5 kropli propolisu i wetrzeć, jeśli po 5-10 minutach pojawi się swędząca czerwona plama tzn. że jest alergia na propolis i nie wolno go stosować.

Więcej informacji – warto wysłuchać wykłady Prof dr hab Ryszarda Czarneckiego – wpisać w wyszukiwarkę youtube "czarnecki propolis" w dowolnej przeglądarce. Warto wysłuchać również inne wykłady tj. youtube czarnecki apiterapia oraz youtube czarnecki pyłek pszczele. Prof Czarnecki z UJ od wielu lat prowadził badania nad rolą produktów pszczelich w naszym życiu.

**ĆWICZENIA** – należy codziennie wykonywać ćwiczenia oddechowe na stres oraz ćwiczenia izometryczne-wyszukać w dowolnej przeglądarce. Zwłaszcza ćwiczenia oddechowe powodują znaczną poprawę ze względu na lepsze utlenowanie krwi i tkanek, a co za tym idzie więcej paliwa ATP zawierającego w sobie dużo tlenu

**Wzmocnienie odporności**, co jeszcze obowiązkowo stosować:

W boreliozie występuje obniżenie odporności, jest za mało komórek odpornościowych. Bakterie boreliozy tak jak wirus HIV wnikają do limfocytów B i T/niezbędne komórki odpornościowe/ i je niszczą. Cytat z publikacji eksperta ILADS dr Horowitza "niszczenie komórek B i T" - zaobserwowano niszczenie limfocytów w ciągu 1-3 godzin po inkubacji krętkami boreliozy.

Całość znakomitego wykładu dr Horowitza [www.borelioza.org-materiały](http://www.borelioza.org-materiały) dla lekarzy [http://borelioza.org/materiały\\_lyme/ld\\_tbd.pdf](http://borelioza.org/materiały_lyme/ld_tbd.pdf) dr Horowitz jest ekspertem ILADS, praca powyższa nie jest uznawana przez zakaźników

Są preparaty **paraleki i ziołowe** o udokumentowanej stymulacji układu odpornościowego tzn polepszające produkcję m.in. niszczonej limfocytów-na ich bazie próbuje opracować się np. leki o działaniu p/nowotworowym.

Dostępne w Polsce preparaty to:

-Thym Uvocal Plus- bardzo dobry preparat (odpowiednik polskiego TFX, [www.tfx.pl/](http://www.tfx.pl/) )

-zioło andyjskie Vilcacora (polecane np. przez prof. dr h. c. J. Lutomskiego)-inny preparat z vilcacora to Cat's Claw.Uwaga minimalna dawka lecznicza to 2 gramy Vilcacory!

-grzybek Shitake czy Reishi

-Cordyceps

-Padma Basica

Każdy chory na boreliozę powinien przyjmować zioło czystek i jeden lek na odporność z wyżej wymienionych/wg zaleceń producenta/ Najlepiej brać 2 zioła jednocześnie: wilcacora (2gramy dziennie) + czystek

(Pacjent wybiera dowolny preparat, który bierze wg zaleceń producenta czy dystrybutora lub bierze 2 zalecane powyżej zioła!)

Jest to niezbędne zalecenie, choć preparaty nie są tanie. Warto jednak stosować preparat na wzmocnienie u osoby z przewlekłą boreliozą przez całe życie!(robiąc co 3-4 miesiące miesięczną przerwę)

Bardzo proszę obejrzeć film dokumentalny USA /polskie napisy/ na temat roli witamin w leczeniu m.in. boreliozy <https://www.cda.pl/video/65701148>

### **Kilka uwag praktycznych dotyczących antybiotykoterapii**

1.Przeczytaj dokładnie ulotkę załączona do leku! Branie antybiotyków nie jest obojętne dla naszego organizmu. Każdy antybiotyk może powodować m. in: bóle brzucha, nudności, wzdęcia. Trzeba się z tym pogodzić i monitorować, czy nie dochodzi do uszkodzenia wątroby, czy nerek.

Jeśli pojawia się biegunka (co najmniej 5 luźnych stolców na dobę), czy wymioty, trzeba bezwzględnie odstawić antybiotyki. Po ustąpieniu biegunki, czy wymiotów należy powrócić do brania tych samych antybiotyków.

### 2. Herxy-co to jest:

Jak antybiotyk zaczyna rozbijać bakterię, to zaczynają się uwalniać toksyny bakteryjne, które powodować mogą niekiedy gwałtowne pogorszenie się samopoczucia i nasilenie się objawów. Często pojawia się gwałtowne osłabienie. Niekiedy toksyna rozprzestrzenia się po organizmie i mogą pojawić się nowe objawy. Takie pogorszenie jest zazwyczaj odwracalne i samoistnie ustępuje, jak toksyny uwolnione po rozpadzie bakterii wydalą się z organizmu. Wiadomo, że krętki boreliozy wytwarzają bardzo silną toksynę szkodliwą dla mózgu i nerwów czyli neurotoksynę.

Herxy pojawiają się:

- po włączeniu antybiotyku
- po zmianie antybiotyku lub zwiększeniu dawki
- po włączeniu antybiotyku na tzw rozpad cyst

Ponieważ nie wiadomo dokładnie, po jakim czasie od włączenia do terapii leku na rozpad cyst rozpadną się wszystkie cysty, a ich rozpad najczęściej następuje bardzo powoli i skokowo, to Herxy pojawiają się w różnym momencie antybiotykoterapii. Czasem Herx pojawia się tuż po rozpoczęciu brania antybiotyku, czasem dopiero po kilku dniach czy nawet tygodniach.

Jak odróżnić czy jest to Herx czy działanie niepożądane antybiotykoterapii?

Jest to niekiedy bardzo trudne. Trzeba uważnie przestudiować działania niepożądane antybiotyków wyszczególnione w załączonej ulotce -jeśli pogorszenie samopoczucia nie podpada pod nie, to jest to najprawdopodobniej Herx. Działanie niepożądane antybiotyków ujawnia się w pierwszych 2-4

tygodniach od rozpoczęcia ich brania i nie ma charakteru zmiennego, napadowego lecz są trwałe. Pogorszenie zmienne i napadowe występujące po kilku tygodniach od rozpoczęcia antybiotykoterapii to herksy!

### 3. Jak długo brać antybiotyki ?

Wg międzynarodowego towarzystwa naukowego ILADS, leczenie boreliozy wczesnej rozsianej, czy późnej powinno trwać aż do momentu ustąpienia objawów i-obowiązkowo-kontynuowane od tego momentu jeszcze 3 miesiące!

**NIE WOLNO ROBIĆ PRZERW W ANTYBIOTYKOTERAPII, O ILE LEKARZ ICH NIE ZALECI!!**

Zbyt krótkie leczenie powoduje:

- nawrót dolegliwości
- sprzyja rozwojowi oporności bakterii na antybiotyki -tak że ponowna antybiotykoterapia często jest nieskuteczna!
- wydłuża okres leczenia boreliozy i koinfekcji, a tym samym paradoksalnie podraża koszty
- zwiększa ryzyko niekiedy poważnych następstw przewlekłej antybiotykoterapii

To samo powodują inne nieuzasadnione przerwy w antybiotykoterapia.

### **BADANIA NIEZBĘDNE NA KONTROLNĄ WIZYTE:**

mocz badanie ogólne, Alat, Aspat, kreatynina, amylaza, morfologia z rozmazem

(JAK WYNIKI SĄ NIEPRAWIDŁOWE, NIE DZWONIMY TYLKO WYSYŁAMY SKAN na adres [piotr.kurkiewicz@mp.pl](mailto:piotr.kurkiewicz@mp.pl) )

### **PO CO TO WSZYSTKO w terapii boreliozy ?? Czy ja nie przesadzam?**

Według towarzystwa naukowego ILADS borelioza jest przewlekłym skąplikowanym zakażeniem wywołującym na przykład: ciężkie niedobory witamin, mikroelementów, pierwiastków

Podam tylko kilka przykładów:

Bakterie te wędrują też wzdłuż naszych nerwów niszcząc osłonki tzw mielinowe. Osłonki mielinowe są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania nerwów -bakterie boreliozy zabierają im kwasy tłuszczowe głównie kwas alfa liponowy i witaminy z grupy B, co skutkuje rozpadem osłonek mielinowych, stąd np. drętwienia i mrowienia częste w neuroboreliozie / ogniska demielinizacyjne w neuroboreliozie w mózgu są takie same jak w stwardnieniu rozsianym czy SLA/

[http://borelioza.org/materialy\\_lyme/prof-nicolson.pdf](http://borelioza.org/materialy_lyme/prof-nicolson.pdf) - według prof Nicolsona choroby SM, SLA, ADHD to wynik zakażenia różnymi patogenami-w tym często bakteriami boreliozy.

Na podanej stronie [www.immed.pl](http://www.immed.pl) są bezpłatnie artykuły o związku m.in. krętka boreliozy z fibromialgią, rzs, zespołem przewlekłego zmęczenia itd

Wolne rodniki uszkadzając osłonki mielinowe układu autonomicznego (autonomiczny tzn. nie podlegający naszej woli, np. nerwy unerwiające serce czy płuca) powodują np. skoki ciśnienia krwi najczęściej napadowe i nie reagujące na leki obniżające ciśnienie krwi, czy (rzadko) napadowe uczucie duszności mylone często z astmą

Najnowsze badania pokazują, że bakteria boreliozy do swojego metabolizmu potrzebuje m.in. dużo glukozy. Glukoza to cukier mający budowę biochemiczną bardzo podobną do... witaminy C, czyli kwasu askorbinowego. Ograniczając poziom cukru i stosując duże dawki witaminy C powodujemy, że krętek boreliozy chcący bardzo glukozy wchłania kwas askorbinowy, który go zabija.

Bakterie boreliozy do swojego metabolizmu potrzebują m.in. dużo magnezu-jego niedobór jest przyczyną objawów tężyczkowych częstych w boreliozie. Prawidłowe wchłanianie Mg z naszego przewodu pokarmowego warunkuje zwłaszcza witamina D3 i B6 - każdej przewlekłej infekcji towarzyszy powstanie szkodliwych w nadmiarze tzw. wolnych rodników powodujących stres oksydacyjny. Duże dawki m.in. witaminy C, witaminy E, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, polifenoli np. w czystku, glutation i inne temu przeciwdziałają.

Wolne rodniki uszkadzają fosfolipidowe osłonki mitochondriów, które dostarczają każdej komórce energii w postaci tzw ATP/mitochondria to nasze elektrownie/. Brak energii wskutek rozpadu mitochondrii jest przyczyną przewlekłego zmęczenia w przewlekłej boreliozie / patrz badania prof Nicolsona, [www.immed.org](http://www.immed.org), eksperta ILADS, czy publikacje z zakresu medycyny mitochondrialnej wymienione pod koniec tych zaleceń/

Do prawidłowego funkcjonowania mitochondriów i powstawania energii zmagazynowanej w postaci ATP/w tzw. cyklu Krebsa/ potrzeba wielu witamin, mikroelementów, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, glukozy, koenzymu Q, Mg i innych składników, których przebogatym źródłem jest pyłek pszczeli czy chlorella/ pyłek pszczeli i chlorella nie mają koenzymu Q/. Jak jest chroniczny brak ATP wskutek rozpadu mitochondrii przez wolne rodniki, odbija się to negatywnie na funkcji każdej naszej komórki!

Samochód jak ma za mało paliwa, daleko nie ujedzie, a nasze komórki pozbawione ATP krócej żyją, szybciej się starzejemy, wolniej przebiega leczenie boreliozy.

Według badań prof L Mattman, immunolog i reumatolog ,oraz prof Nicolsona, biochemik/eksperti ILADS/ optymalny poziom witaminy D3 w boreliozie, ułatwiający i skracaający czas antybiotykoterapii boreliozy nawet o 50% /badania na zakażonych małpach/, musi być w górnej granicy normy. Ci ludzie, którzy mieli niedobory wit D3 lub jej niski poziom, ciężiej i dłużej chorowali na boreliozę i koinfekcje. Optymalny poziom 25OHD3 w surowicy w boreliozie to 50%-70% jej normy.

Po co brać te wszystkie witaminy, wystarczy zdrowo się odżywiać?

odpowiedzią jest niżej umieszczony cytat

"Badania diety Polaków prowadzone przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie pokazują za niskie spożycie magnezu, wapnia, potasu, cynku, a zbyt wysokie sodu i fosforu. W typowej diecie występują też niedobory witamin C i D, zwłaszcza w miesiącach zimowych, oraz witamin z grupy B: B1, B2, B12, np. u seniorów. Alarmujący jest fakt, że ponad 3/4 populacji nie spożywa wystarczającej ilości witaminy D (800 j.m. dziennie) oraz kwasu foliowego (0,4 mg dziennie). Nawet prawidłowo skomponowana dieta nie pokryje braku pewnych pierwiastków, jeśli jest ich za mało w środowisku. W Polsce taka sytuacja dotyczy jodu i selenu. Nasz kraj, z wyjątkiem pasa nadmorskiego, leży w obszarze niedoboru jodu. Ten niedobór był znany od dawna i powiązany z częstym występowaniem

wola tarczycowego i kretynizmu, np. na Podkarpaciu, a jodowanie soli kuchennej (20 mg KJ/kg) wprowadzono już w 1935 r." Całość artykułu tu:

<https://neurologia-praktyczna.pl/a4055/Dietetyczne-niedobory-mikroskladnikow-i-suplementacja-w-chorobach-neurologicznych.html/m306>

Poza tym co to znaczy, że jem świeże warzywa i owoce np. piję codziennie sok ze świeżych warzyw i owoców - tzw dieta sokowa lub dieta dr Dąbrowskiej?

Odwołam się do publikacji dr Bodo Kuliński i dr Ina von Luterén pt "Odżywianie mitochondrialne-jak powstrzymać wolne rodniki, choroby cywilizacyjne i starzenie się" wydawnictwo Vita. Jest to książka lekarzy, a nie jakiś "znachorów". Badania poziomu witaminy C u jabłka świeżo zerwanego i u tego samego jabłka kilka miesięcy później wykazało, że po tych kilku miesiącach leżakowania poziom witaminy C spadł o ponad 40 %. Zawartość wit C w świeżym grejfrucie i tym leżakującym - spadek witaminy C po 3 miesiącach leżakowania wynosił nawet 50%. A my nie jemy przecież grejfrutów czy innych cytrusów świeżych tuż po ich zerwaniu. Podobne spadki dotyczyły również innych witamin i składników mineralnych w warzywach i owocach. Zatem dieta sokowa latem, czy jesienią to jedno, kiedy są owoce i warzywa prosto zerwane, a dieta sokowa np zimą to drugie!!!

### Teoria biochemiczno-metaboliczna krętka boreliozy i innych bakterii wolno rosnących

Pospolite bakterie chorobotwórcze hoduje się na standardowych podłożach jak bulion lub pożywka na bazie białka kurzego. Wykonując np. posiew moczu, zakażony pospolitą bakterią pobrany mocz nanosi się na pożywkę i już po kilku dniach mamy wynik na podstawie którego wiadomo jakie drobnoustroje chorobotwórcze znajdują się w moczu oraz na jakie leki są wrażliwe. Pospolite bakterie to takie, które szybko się rozmnażają - jedne już po kilkunastu minutach, drugie po kilkudziesięciu (średnio po ok 20 minutach następuje ich podział).

Inaczej jest z krętą boreliozy i innymi patogenami tzw. wolnorosnącymi jak bakteria guźlicy, bakteria trądu, bakteriami wywołującymi mukobakteriozy, chlamydiami pneumoniae i trachomatis, mycoplasma, ureaplasma, czy jersinią mającymi tzw. formę L, czyli formę owalną pozbawioną ściany komórkowej i otoczoną otoczką. Do ich hodowli stosuje się specjalne super wzbogacone m.in. w witaminy i mikroelementy pożywki – w przypadku krętka boreliozy nazywają się one BSK 1 czy BSK2. Na tych super wzbogaconych pożywkach krętka boreliozy rozmnażają się co 5-24 godzin, podobnie jest z bakteriami guźlicy i innymi wolno rozmnażającymi się patogenami. Dlatego też, jeśli chcielibyśmy sprawdzić, czy jesteśmy zakażeni bakteriami boreliozy, hodowla taka trwa minimum 10-12 tygodni.

Przejdźmy teraz do samej teorii lub jak kto woli hipotezy. Uśpione krętka boreliozy (w formie kulistej bez ściany komórkowej otoczone otoczką) najczęściej tworzą skupiska tzw. cystę. W momencie nagłego wybudzenia krętka te zaczynają tworzyć błonę komórkową (której nie mają w formie uśpionej) oraz zrzucają otoczki - czyli pęka cysta - i wolne krętka boreliozy rozsiewają się drogą naczyń krwionośnych, limfoidalnych, czy wzdłuż nerwów. Wydzielają podczas tego wiele toksyn. Jedne trawią osłonki mielinowe nerwów aby pozyskać zawarte w nich wit B i kwasy tłuszczowe, inne uszkodzają błony komórek nerwowych, nabłonkowych, fibroblastów, śródbłona (jest to wyściółka naczyń tętniczych warunkująca prawidłowe ich funkcjonowanie), czy komórek mięśniowych - do nich wnikają rozsiewające się bakterie. Krętka pobierają duże dawki witamin i innych związków, czy pierwiastków i rozmnażają się - klinicznie wyraża się to tym, że czujemy się fatalnie. Zakażone nasze komórki szybko obumierają, dlatego też z czasem dochodzi do tego, że pojawiają się duże kwaśne masy martwicze ubogie w witaminy, pierwiastki i inne związki. Krętka



boreliozy uwięzione w takich masach martwiczych ubogich w niezbędnie im do życia substancje zaczynają usypiać -zwalniają swój metabolizm, zrzucają ścianę komórkową i przeistaczają się w formę L w otocze i skupiają się w mikrokolonie czyli cysty. Wtedy klinicznie my to odczuwamy jako poprawę samopoczucia. Zwłaszcza wtedy należy spożywać duże dawki np witamin, magnezu (razem z pyłkiem pszczelim lub chlorellą) - chodzi o to, by krętka zamiast zabierać składniki mineralne naszym zakażonym komórkom korzystały też z wchłoniętych do krwi dużych dawek różnych pierwiastków, czy substancji przyjętych doustnie. Dzięki temu minimalizujemy rozpad naszych komórek.

---

Tu zrobię dygresję - to fakt naukowy:

Pospolita bakteria np. paciorkowiec wywołujący anginę najpierw w swoim życiu ma okres platou (żyje sobie i nie dzieli się), który trwa od kilku do kilkudziesięciu minut- przyjmijmy umownie średnio ok 20 min – i w tym czasie nie rozmnaża się. Podział następuje dopiero po tych 20 minutach. Jeśli mamy anginę, czy inną infekcję bakteryjną, wirusową, czy grzybiczą i źle się czujemy, nie powinniśmy przyjmować witamin, bo mogą one sprzyjać dalszemu ich namnażaniu. Dlatego witaminy przyjmujemy dopiero jak wyleczymy taką anginę, czy inną pospolitą infekcję – w celu regeneracji w okresie rekonwalescencji.

Antybiotyki, czy chemioterapetyki praktycznie nie działają na fazę platou, głównie działają w chwili podziału patogenu. Działają one na 2 sposoby:

- Bakteriostatycznie - leki przyczepiają się do bakterii powodując zablokowanie jej podziału nie niszcząc jej. Taką bakterię muszą zniszczyć komórki żerne układu odpornościowego - makrofagi oraz neutrofile - pod warunkiem, że nasz układ odpornościowy jest sprawny
- Bakteriobójcze - antybiotyki od razu niszczą intruza bez udziału układu odpornościowego. Najczęściej stosowane antybiotyki bakteriobójcze w boreliozie to amoksycyklina, cefurkosym np. zinnat, czy ceftraikson np. biotrakson.

Jest też grupa antybiotyków mająca oba te mechanizmy tj. w małych dawkach są bakteriostatyczne, zaś w wyższych bakteriobójcze. Do grupy tej należą makrolidy np. Azitromycyna (Sumamed, Azycyna, Macromax, Azitrolek lub pod inną nazwą handlową), Rovamycyna (Rulid lub Rolicyn), Klarytromycyna i inne, tetracykliny np. słynna doksycyklina (Unidox), choć nie ma na to jednoznacznych badań potwierdzających.

---

Koniec dygresji, cd teorii.

Inaczej postępować należy w zakażeniach wolnorosnących, czyli z formą L - np. boreliozie. My bardzo chcemy żeby te bakterie się ciągle rozmnażały, a nie przechodziły w fazę platou czyli uśpienia! Stąd dajemy duże dawki witamin i innych substancji razem z antybiotykami bakteriobójczymi, by zniszczyły bakterie w fazie ich podziału ale bez udziału układu odpornościowego, gdyż w boreliozie jest często obniżona odporność, a antybiotyki są skuteczne tylko w fazie podziału, a nie w fazie platou (uśpienia).

To dlatego podajemy bardzo duże dawki antybiotyków w boreliozie. Lekami z wyboru są makrolidy razem z tetracyklinami - bo działają wewnątrzkomórkowo i pozakomórkowo. Antybiotyki takie jak słynny ceftraikson, amoksycyklina lub cefuroksym działają zaś tylko pozakomórkowo.

Dlaczego w zakażeniach wolnorosnących, w tym w boreliozie, trzeba brać antybiotyki nawet kilka lat?

Zróbmy kilka prostych działań matematycznych – porównajmy długość leczenia paciorkowca wywołującego anginę oraz krętka boreliozy wywołującego boreliozę



Po opisanu tych faktów naukowych postawmy pytanie - jak się ma to do zakażeń powolnych??

Zakażenia powolne atakując nasze komórki powodują powstanie **kwaśnych** mas martwiczych. Prawdopodobnie pod wpływem niskiego pH (czyli kwaśnego) przeobrażają się one w formy L, czyli bez ściany komórkowej - są uśpione w specjalnych otoczkach tzw biofilm odporny na niskie pH (kwaśne). Już niewielkie zmiany pH w kierunku kwaśnego powodują powstanie form uśpionych, np. krętków boreliozy zamkniętych w cystach. Kwaśne masy martwicze z czasem są usuwane przez komórki układu odpornościowego - w zakażeniach wolno rosnących zazwyczaj powstaje mało mas martwiczych i w związku z tym bardzo rzadko powstaje ropa - to odróżnia zakażenia pospolitymi bakteriami od zakażeń z formą L lub inną formą latentną! Patogeny latentne są uśpione kilka dni, tygodni, czy nawet lat - w bliżej nieokreślonych okolicznościach budzą się i po kilku dniach, tygodniach, miesiącach lub latach następuje nawrót dolegliwości. Zapewne ma na to niebagatelny wpływ spadek naszej odporności.

#### Kilka podsumowań:

- W zakażeniu patogenem pospolitym
- powstanie kwaśnych mas martwiczych nie wpływa na ich metabolizm
- patogeny pospolite mimo powstawania kwaśnych mas martwiczych szybko rozmnażają się
- towarzyszy temu duży odczyn zapalny (odczyn zapalny oznacza po prostu aktywację i gromadzenie się w takim ognisku zakaźnym komórek ukł. odpornościowego i różnych mediatorów zapalnych)
- często dochodzi do zmian ropnych
- wzrasta wskaźnik CRP, OB
- występują zmiany w morfologii:

zakażenie pospolitą bakterią: wzrost leukocytów WBC + wzrost neutrofilii

zakażenie pospolitym wirusem: wzrost WBC jest często niewielki + duży wzrost limfocytów

#### 2. W zakażeniu patogenem wolnorosnącym

- powstanie kwaśnych mas martwiczych prawdopodobnie ma istotny wpływ na ich metabolizm, odczyn zapalny zazwyczaj jest niewielki, nie ma prawie nigdy zmian ropnych

- CRP i OB zazwyczaj są w normie, bardzo rzadko jest ich niewielki wzrost

- -

Morfologia - WBC zazwyczaj jest w normie, neutrofile zazwyczaj są nieco obniżone, często jest wzrost limfocytów oraz zawsze wzrost monocytów.

Na wizycie wystarczy mi rzucić okiem na morfologię tylko przez 15-30 sekund i już wiem, kiedy mam do czynienia z zakażeniem wolnorosnącym (ja to robię mechanicznie, już od ponad 15 lat)

#### **KIEDY MASZ WŁĄCZYĆ ALARM?**

- Kiedy występują liczne, dziwne objawy
- Wiele badań nie wykazuje nieprawidłowości
- Lekarze nie potrafią postawić diagnozy i kierują do psychiatry rozpoznając nerwicę
- W morfologii jest nawet niewielki wzrost monocytów, czasami też limfocytów

**MOJA RADA** - kiedy występują tylko te odchylenia w morfologii, setki innych badań są w normie oraz występują dziwne, najczęściej zmienne dolegliwości wielonarządowe - zawsze należy szukać przyczyny, czy nie ma boreliozy nawet mimo, że Western-Blot jest ujemny i nie pamiętasz kontaktu z kleszczem i rumienia! Należy dalej drążyć temat, a jeśli już borelioza będzie wykluczona zalecam wykluczyć również inne zakażenia wolnorosnące!

Piotr Kurkiewicz

[www.kleszcz-choroby.pl](http://www.kleszcz-choroby.pl)