

## **ZZSK.**

Mam 63 lata i od 1972r. choruję na ze sztywniejące zapalenie stawów kręgosłupa Cały czas leczyłam się w poradni reumatologicznej i w sanatoriach, chorowałam na nadciśnienie, OB. miałam zwykle 50/100. Brałam i biorę dużo leków.

W 1996 r. wszczepiono mi 2 by passy w tętnicach wieńcowych i jeden w tętnicy szyjnej po lewej stronie. Dietę optymalną rozpocząłam dopiero niedawno.

X.K.

### **Odpowiedź:**

Choroba Bechterewa, czyli zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa, występuje najczęściej u szczupłych mężczyzn, często palących, odżywiających się głównie produktami pochodzenia roślinnego (dieta jarska).

Jest to choroba z autoagresji, zmiany chorobowe umiejscawiają się głównie w więzadłach, chrząstkach, powięziach w rdzeniu kręgowym, czasem w innych stawach, najczęściej kolanowych.

Bez względu czy jest leczona czy nie jest, postępuje wolniej lub szybciej, głównie w zależności od zmian w składzie diety chorego. Ciężka praca fizyczna, zwłaszcza w zimnym klimacie i przy złym odżywianiu sprzyja wystąpieniu zachorowań na tę chorobę.

Najbardziej uciążliwą dolegliwością są bardzo silne bóle kręgosłupa, czasem innych stawów, mało reagujące na leki. Stopniowo dołącza się zeszywnienie całego kręgosłupa z jego unieruchomieniem, często wykrzywieniem. Pochyła, sztywna postawa jest charakterystyczna dla tej choroby.

We wszystkich chorobach pastwiskowych (dieta jarska), takich jak choroba Buergera czy gościec przewlekły postępujący, występuje przewaga układu sympatycznego i związana z nią zwiększona wrażliwość na ból. Takie samo owrzodzenie nogi u chorego na cukrzycę typu II (dieta korytkowa, przewaga układu parasympatycznego), może powodować niewielkie bóle czy swędzenie, a u chorego na chorobę Buergera bóle są takie silne, że nawet narkotyki nie zawsze pomagają. Przy długotrwałej chorobie kręgosłup jest zupełnie sztywny, a na zdjęciu rentgenowskim wygląda jak kij bambusowy.

Cechą charakterystyczną informującą najlepiej o zaawansowaniu czy postępie choroby, jest OB. Często bywa ponad 100 przy zaostreniach, 40-50 w łagodniejszym okresie choroby.

Dieta Optymalna jest leczeniem przyczynowym w tej chorobie. Prądy selektywne pobudzające układ parasympatyczny (PS), stosowane w tej chorobie podłużnie, na cały kręgosłup, nie tylko szybko poprawiają ukrwienie niedożywionych tkanek, czyli poprawiają ich odżywianie, ale także przez usunięcie przewagi układu sympatycznego w tkankach, na które są stosowane, szybko zmniejszają wrażliwość na bóle i same bóle.

U chorych na ZZSK (zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa) zmiany chorobowe dotyczą przeważnie mniejszej części tkanki łącznej, niż to występuje u chorych na GPP (gościec przewlekły postępujący). Zatem organizm, gdy trafi z „biologicznego piekła” do „biologicznego raju” pod względem jakości zaopatrzenia, może szybciej usuwać skutki choroby u chorych na ZZSK.

W Akademii Zdrowia Arkadia, którą prowadziłem w latach osiemdziesiątych, poprawa i jej zakres były większe u chorych na ZZSK niż u chorych na GPP, a spadek OB również był średnio większy u chorych na ZZSK. Bywało, że chory na ZZSK przybywał na leczenie z OB - 35, po 12 dniach miał już 5, a po 2 miesiącach w domu OB wynosiło 0 (zero). Poprawa była mniejsza u chorych w ostrym okresie choroby, gdy OB wynosiło 130 i więcej, ale co ważne, poprawa i spadek OB występował u każdego chorego.

Spotykałem chorych na ZZSK z całkowicie usztywnionym kręgosłupem, którzy przy stosowaniu Żywienia Optymalnego i ćwiczeń już po roku, czasem po 2-3 latach, przyjeżdżali z kręgosłupem bardziej giętkim, niż spotyka się to u zdrowych ludzi.

Na razie, ze względu na współistniejącą miażdżycę spowodowaną leczeniem hormonalnym, powinna pani stosować Dietę Optymalną i, gdy nie będzie bolało, starać się ćwiczyć kręgosłup.

Po 6-9 miesiącach ćwiczenia mogą być bardziej intensywne. Dobrze byłoby też przyjąć serię zabiegów na kręgosłup (Prądy PS).

Powinna pani co miesiąc kontrolować OB. Gdy obniży się do poziomu poniżej 10 po 1 godzinie, można przerwać zwiększane w tej chorobie spożycie kolagenu i stopniowo z Diety Optymalnej przejść na Żywienie Optymalne nie zapominając o ćwiczeniach.

Jan Kwaśniewski.