

Medycyna Komórkowa

MONDAY, SEPTEMBER 9, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCINA-KOMORKOWA.COM



ALKOHOLIZM: leczenie żywieniowe

Andrew W. Saul

Dr Roger J. Williams jest odpowiedzialny za co najmniej dwie kluczowe koncepcje żywieniowe, które są całkowicie ignorowane przez zawody medyczne i dietetyczne: indywidualność biochemiczną i genetyczną.

Indywidualność biochemiczna jest łatwa do zrozumienia. Różni ludzie potrzebują różnych ilości składników odżywczych. Jeden rozmiar nigdy nie pasuje na wszystkich; powie ci to każdy, kto kiedykolwiek kupował bieliznę. Alkoholik potrzebuje znacznie więcej pewnych witamin niż osoba niepijąca. Jest ku temu powód.

Alkohol spożywczy to etanol, C_2H_5OH . Jest to węglowodan prosty, podobnie jak cukier, dostarczający dużo energii i żadnych innych składników odżywczych. Tiamina, witamina B-1, jest potrzebna do metabolizmu węglowodanów. Dodatkowe węglowodany, w tym dodatkowy alkohol, wymagają dodatkowej tiaminy.

Ponieważ alkohol jest sycący, wypiera z diety bardziej odżywcze pokarmy, powodując niedożywienie, a w szczególności niedobór tiaminy. Tak więc osoba nadużywająca alkoholu ma znacznie mniejsze szanse na uzyskanie nawet zwykłej ilości tiaminy w diecie, w czasie, gdy potrzebuje jej znacznie więcej. Dodajmy do tego fakt, że alkohol niszczy wątrobę i mózg stopniowo, ale dogłębnie. Uszkodzenia te zwiększają zapotrzebowanie na składniki odżywcze w celu naprawy organizmu w czasie, gdy osoba pijąca spożywa coraz mniej dobrych pokarmów. Co gorsza, alkohol powoduje słabe wchłanianie i słabe wykorzystanie witamin z grupy B. Alkohol może dosłownie zniszczyć kwas foliowy.

Niedobór tiaminy, po prostu tiaminy, powoduje następujące objawy, zgodnie z szanowanym podręcznikiem *Nutrition and Diet Therapy*:

Układ pokarmowy: anoreksja, niestrawność, ciężkie zaparcia, atonia żołądka i niewystarczające wydzielanie HCl. Wszystkie powyższe objawy wynikają głównie z braku energii dla komórek przewodu pokarmowego; brak tiaminy, brak energii, brak funkcji.

Układ sercowo-naczyniowy: rozszerzenie obwodowych naczyń krwionośnych (obrzęk), osłabienie mięśnia sercowego i niewydolność serca.

Neurologiczne: osłabiona reakcja odruchowa, zmniejszona czujność, zmęczenie, apatia. Ciągły niedobór powoduje

uszkodzenie lub degenerację osłonek mielinowych (tłuszczowy materiał izolacyjny komórek nerwowych). Jeśli widzisz oczywiste powiązanie ze stwardnieniem rozsianym, masz rację. Niedobór tiaminy powoduje zwiększone podrażnienie nerwów, ból, uczucie kłucia, uczucie martwicy, a jeśli nie jest kontrolowany, paraliż. Uszkodzenie nerwów spowodowane niedoborem tiaminy może skutkować zaburzeniami świadomości i halucynacjami.

Wszystko to z powodu niedoboru tylko jednej witaminy.

Amerykańska dawka tiaminy wynosząca miligram lub dwa nie jest nawet bliska bycia wystarczającą. Bardzo mocne argumenty przemawiają za przyjmowaniem od 25 do 65 mg dziennie, nawet w przypadku osób niepijących alkoholu. Zła dieta osób pijących duże ilości alkoholu i wynikające z tego uszkodzenia oraz zwiększone zapotrzebowanie na tiaminę proporcjonalne do spożycia węglowodanów wskazują na optymalne spożycie B-1 wynoszące kilkaset miligramów dziennie.

Badanie MRCA z 1975 r. obejmujące około 2000 gospodarstw domowych przez cały rok wykazało, że wśród dorosłych w wieku 19 lat lub starszych ponad 65% otrzymywało mniej niż RDA tiaminy. Oznacza to, że połowa do dwóch trzecich Amerykanów prawdopodobnie ma niedobór tiaminy, nawet jeśli w ogóle nie piją. Tiamina znajduje się w prawie wszystkich naturalnych produktach spożywczych, ale w bardzo małych ilościach. Bardzo niewielu trzeźwych Amerykanów, nie mówiąc już o alkoholikach, spożywa duże ilości pełnych ziaren i roślin strączkowych (grochu, fasoli i soczewicy), które są skromnym źródłem pożywienia.

Dlatego suplementy witaminy B-1 są niezbędne. Aby uzyskać maksymalne wyniki, należy również dostarczać dodatkowe składniki odżywcze w obfitości poprzez suplementację.

Które konkretnie?

Witamina C do nasycenia (rzędu 10 000 do 20 000 mg dziennie i więcej). Alkohol spożywczy (etanol) jest chemicznie tylko jednym węglem i dwoma wodorami w obie strony od metanolu (płyn do spryskiwaczy) i propanolu (alkohol do mycia naczyń), z których oba są truciznami. Pod względem ilości, witamina C jest antytoksyną. Wysokie dawki witaminy C chemicznie neutralizują toksyczne produkty rozpadu metabolizmu alkoholu. Ponadto witamina C zwiększa zdolność wątroby do odwracania nagromadzonego tłuszczu, tak powszechnego u alkoholików.

B-kompleks (zawierający 50 mg każdej z głównych witamin z grupy B, sześć razy dziennie). Pomocna może być dodatkowa tiamina i dodatkowa niacyna. W przeciwieństwie do leków, witaminy z grupy B najlepiej działają razem. Jednak proporcjonalnie, alkoholicy potrzebują więcej niacyny.

Bill W., współzałożyciel Anonimowych Alkoholików, osobiście przyjmował 3000 miligramów niacyny dziennie, podzielone na trzy dawki po 1000 mg. NIACYNA WYWOŁUJE PRZEPLÝW, którego niektórzy ludzie nie mogą znieść. Niacynamid działa prawie tak samo dobrze i nie powoduje zaczerwienienia. Więcej informacji na temat osobistych doświadczeń i zaleceń Billa W. dotyczących leczenia niacyną można znaleźć na stronie:

http://www.doctoryourself.com/BOOK1BILL_W.pdf

http://www.doctoryourself.com/BOOK2BILL_W.pdf

http://www.doctoryourself.com/BOOK03BILL_%20W.pdf

L-glutamina (około dwóch lub trzech tysięcy miligramów). Zmniejsza fizjologiczny głód alkoholu.

Lecytyna (2 do 4 łyżek stołowych dziennie). Dostarcza inozytolu i choliny, związanych z kompleksem B. Lecytyna pomaga również mobilizować tłuszcze z wątroby.

Chrom (co najmniej 200 do 400 mcg polinikotynianu chromu dziennie). Chrom znacznie zmniejsza nieprawidłowy metabolizm węglowodanów i znacznie pomaga kontrolować poziom cukru we krwi. Wielu, jeśli nie większość, alkoholików ma hipoglikemię.

Dobry suplement multiwitaminowy i multimineralny o wysokiej mocy, zawierający magnez (400 mg) oraz przeciwutleniacze karoten i d-alfa tokoferol.

Drugim zasługującym na Nobla wkładem dr Williama w żywieniu jest koncepcja genotroficzna. Mówiąc najprościej, powodem, dla którego różni ludzie potrzebują różnych ilości witamin, aby być optymalnie zdrowymi, są ich geny. Co ważniejsze, wszelkie niedobory genetyczne można zrekompensować większymi niż normalnie (megadawkami) składnikami odżywczymi. Dr Ruth Harrell w elegancki sposób potwierdziła teorię dr Williama, gdy podawała ogromne dawki witamin, zwłaszcza kompleksu B, dzieciom z poważnymi upośledzeniami umysłowymi. Uzyskała niezwykłą poprawę w nauce i IQ w ciągu kilku miesięcy, w tym spektakularne postępy u dzieci z zespołem Downa. Praca ta została wykonana w 1981 roku i opublikowana w Proceedings of the National Academy of Sciences.

Dlaczego więc establishment medyczny trzyma wiedzę dr Williama w ukryciu, poza zasięgiem prasy? Odpowiedź jest prosta: podążanie za pieniędzmi.

W Ameryce istnieje żywotny interes w chorobach. Zapobieganie chorobom nie przynosi zysków. O wiele więcej pieniędzy zarabia się na leczeniu alkoholizmu niż na jego braku. To właśnie "koszt społeczny" tej i innych chorób sprawia, że są one opłacalne. To trudna koncepcja, ale pomyśl o tym: Brakuje nauczycieli edukacji specjalnej! Amerykańskie sądy i więzienia są przepełnione! Domy opieki mają listy oczekujących! Istnieją listy oczekujących na

przeszczep organów! Koszty leczenia sięgają zenitu! Do jakich wniosków możemy dojść? To proste: Biznes ma się dobrze! W programie informacyjnym PBS Affluenza wskazano, że za każdym razem, gdy u osoby zdiagnozowano raka, produkt krajowy brutto kraju wzrasta.

Komentarz Abrama Hoffera, M.D.:

Odkąd poznałem Billa W, współzałożyciela Anonimowych Alkoholików i zostaliśmy bliskimi przyjaciółmi, osobiście interesowałem się leczeniem alkoholizmu. Bill nauczał, że istnieją trzy elementy leczenia alkoholizmu: duchowy, psychiczny i medyczny. AA zapewniało alkoholikom duchowy dom, którego wielu nie mogło znaleźć nigdzie indziej i pomagało im utrzymać abstynencję. Ale dla wielu samo AA nie wystarczało; nie wszyscy w AA osiągnęli komfortową trzeźwość. Bill zdawał sobie sprawę, że pozostałe dwa elementy są ważne. Kiedy usłyszał o stosowaniu przez nas niacyny w leczeniu alkoholików, podszedł do tego z wielkim entuzjazmem, ponieważ niacyna przynosiła tym nieszczęsnym pacjentom ogromną ulgę w chronicznej depresji i innych dolegliwościach fizycznych i psychicznych. Artykuł Andrew Saula na temat alkoholizmu przedstawia znaczenie czynników żywieniowych, które okazały się bardzo skuteczne w leczeniu tego schorzenia. Gdy alkoholicy są w stanie samodzielnie powstrzymać się od picia, jest to właściwa droga. Niektórzy z nich mogą nawet stać się osobami pijącymi towarzysko na bardzo małą skalę. Nie znalazłem wielu takich osób. Sądzę jednak, że jeśli program rozpocznie się bardzo wcześnie, wielu z nich może osiągnąć normalność. Znam wielu alkoholików, którzy nie chcieli przestać pić, ale zgodzili się przyjmować niacynę. Z biegiem lat byli w stanie stopniowo ograniczać spożycie alkoholu, aż udało im się zapanować nad nałogiem. Podejrzewam, że pewnego dnia zostaną udostępnione ośrodki terapeutyczne wykorzystujące te pomysły i będą one znacznie skuteczniejsze niż dzisiejsze standardowe leczenie. Wciąż zbyt często polega ono na umieszczaniu pacjentów w szpitalach i pozwalaniu im uschnąć, co wiąże się z silnym bólem i cierpieniem. Kiedy zostają wypisani, większość z nich wraca do alkoholu, najbardziej niebezpiecznego i powszechnie używanego narkotyku ulicznego dostępnego bez recepty. - A. Hoffer.

Źródło: <http://www.doctoryourself.com/alcoholism.html>
