

# FIBROMIALGIA

## PLAN LECZENIA

**28-dniowy** program żywienia i ćwiczeń  
na poprawę trawienia, zwiększenie aktywności fizycznej  
i dobre samopoczucie

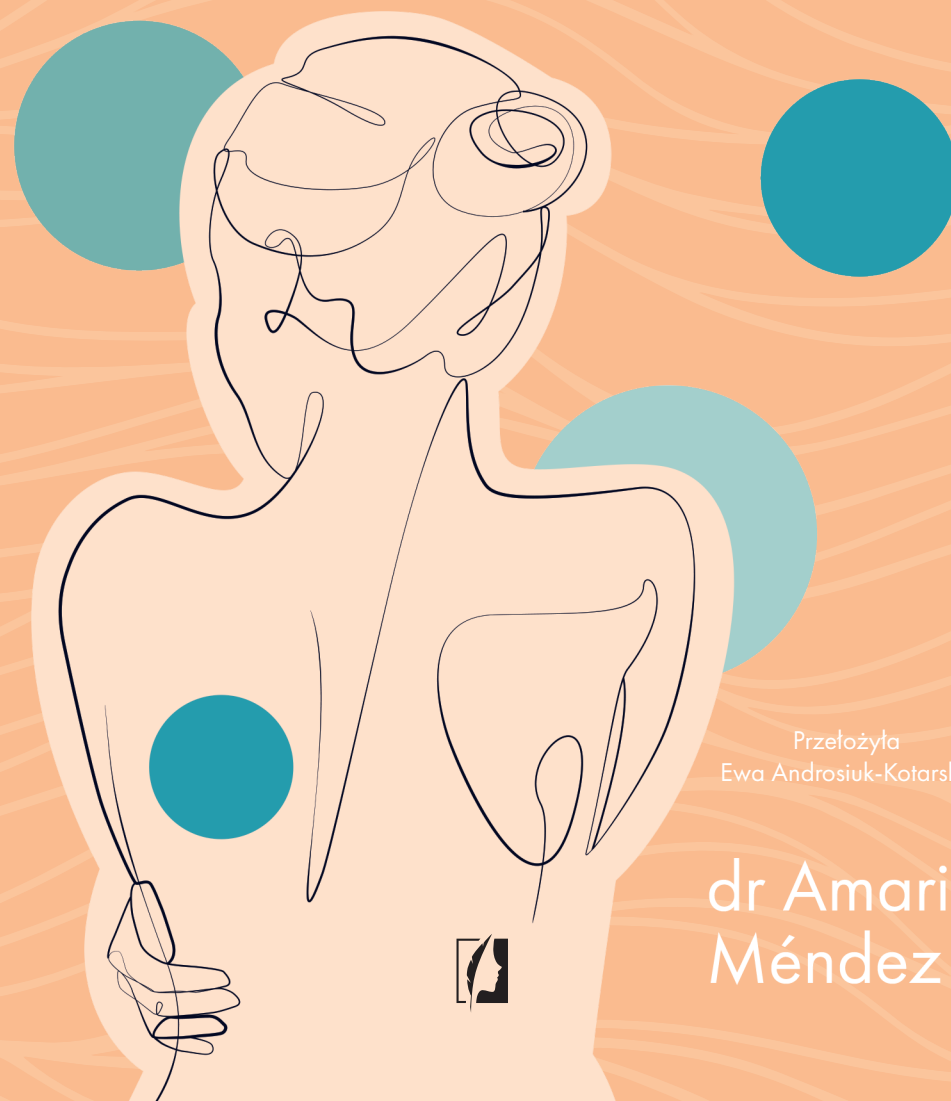


dr Amarilis  
Méndez

# FIBROMIALGIA

## PLAN LECZENIA

**28-dniowy** program żywienia i ćwiczeń  
na poprawę trawienia, zwiększenie aktywności fizycznej  
i dobre samopoczucie



Przełożyła  
Ewa Androsiuk-Kotarska

dr Amarilis  
Méndez



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*The Holistic Fibromyalgia Treatment Plan:*

*28-Day Plans for Healthy Digestion, Therapeutic Movement, and Emotional Well-Being*

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik

Wydawczyni: Katarzyna Masłowska

Redakcja: Katarzyna Rogowska (katarzyna-rogowska.pl)

Korekta: Bożena Sęk

Projekt książki: Gabe Nansen

Ilustracje: © 2020 Remie Geoffroi: s. 57, 134-153; © 2019 Charlie Layton: s. 52, 53, 63.

Projekt okładki: Agata Łuksza

Zdjęcie na okładce: © lululand / Stock.Adobe.com

DTP: Gerard Frydrych

Copyright © 2020 Callisto Publishing LLC

First Published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Publishing LLC

Copyright © 2025 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiece Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Ewa Androsiuk-Kotarska, 2025

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy, leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastąpią porady uprawnionego pracownika ochrony zdrowia.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2025

ISBN 978-83-8371-927-6

Grupa Wydawnictwo Kobiece | [www.WydawnictwoKobiece.pl](http://www.WydawnictwoKobiece.pl)



*Wszystkim, którzy się zmagają lub zmagali  
z poczuciem beznadziei z powodu przewlekłej  
choroby psychicznej lub fizycznej – nigdy nie  
traćcie nadziei ani nigdy się nie poddawajcie.  
Wasz przelomowy moment może nadejść zaraz  
po największej rozpacz.*

# SPIS TREŚCI

Wstęp	8
Rozdział 1: Zrozumieć fibromialgię	11
Rozdział 2: Droga do trwałego poczucia ulgi	31
Rozdział 3: Cztery tygodnie na poprawę jakości odpoczynku i zdrowia emocjonalnego	41
Rozdział 4: Cztery tygodnie na przywrócenie zdrowego trawienia	75
Rozdział 5: Cztery tygodnie na zwiększenie aktywności fizycznej	123
Końcowe przemyślenia	155
Źródła	156
Bibliografia	158
Indeks	166
Podziękowania	175
O autorce	176

# WSTĘP

Byłam studentką college'u, kiedy zaczęłam czuć, że wszystko się rozpada. Już od trzynastego roku życia cierpiałam na bezsenność i migreny. Nauczyłam się zaciskać zęby i radzić sobie z różnymi formami przewlekłego bólu. Wtedy, mając dwadzieścia kilka lat, studiowałam biologię i pracowałam w dwóch miejscach, żeby się utrzymać. Wszystko w moim życiu było przytłaczające! Cierpiałam na przewlekły stan niepokoju. Zanim zaczęłam drugi rok studiów, mój ból stał się tak uporczywy, że czasami z trudem udawało mi się w ogóle funkcjonować. W końcu postanowiłam poszukać pomocy medycznej i od razu napotkałam przeszkodę: lekarze nie potrafili określić, co mi dolega.

Ciągle chodziłam od lekarza do lekarza i jeździłam na izbę przyjęć, wciąż otrzymując te same nie do końca trafne diagnozy. Robiono mi wiele badań, których wyniki były „normalne”, więc zaczęto kwestionować moje zdrowie psychiczne. Nawet ja sama miałam w tym zakresie wątpliwości! Lekarze mówili, że to niemożliwe, abym miała objawy, które opisywałam. Pytali mnie, czy może po prostu jestem zestresowana, lub sugerowali, abym udała się do psychiatry.

Lekarze przepisywali mi środki odurzające na złagodzenie bólu, w nocy zaś potrzebowałam leków nasennych, jednak żadne z tych środków nie przywracały mojego normalnego samopoczucia. Lekarzom nie udawało się stwierdzić, dlaczego odczuwam tak silny ból, za to ciągle byli chętni do wypisywania recept – czułam się jak królik doświadczalny i miałam serdecznie dość takiego leczenia.

Po prawie siedmiu frustrujących latach w końcu usłyszałam diagnozę: miałam fibromialgię. Wcześniej uznawano mnie za wariatkę i hipochondryczkę, więc oczyszczające było to, że ktoś w końcu potwierdził istnienie bólu nie tylko w mojej głowie, i przyznał, że z moim zdrowiem było coś naprawdę nie w porządku. Mimo to odpowiedź nie dawała mi zbyt wielu nadziei. Myślałam, że fibromialgia to choroba nieuleczalna. Dowiedziałam się, że znane metody leczenia mogą okazać się nieskuteczne, i zobaczyłam listę leków o bardzo nieprzyjemnych skutkach ubocznych. Istniało ryzyko, że nie będę w stanie pracować ani się utrzymywać. Pewien lekarz powiedział mi, że prawdopodobnie nie wyzdrowieję i że będę musiała ubiegać się o przyznanie renty inwalidzkiej. Czasami przez całe dni czułam się jak zombie.

Zdecydowałam jednak, że znajdę inny sposób na spędzenie reszty życia. Chociaż pierwotnie planowałam zostać lekarzem sądowym, postanowiłam studiować medycynę naturalną w nadziei, że nauczę się czegoś, co mi pomoże. Po kilku latach byłam w stanie wykorzystać nowo poznaną wiedzę do uzdrowienia własnego ciała. Pracując jako naturopata, pomagałam innym przezwycięzać przewlekłe choroby lub im zapobiegać.

Opracowałam ten przewodnik z myślą o czytelnikach, którzy są gotowi aktywnie włączyć się w proces własnego leczenia, ale nie wiedzą, od czego zacząć.

W tej książce znajdziesz:

- praktyczne czterotygodniowe plany, które pomogą ci poprawić jakość odpoczynku, zdrowie emocjonalne, trawienie i aktywność fizyczną;
- proste przepisy, wymagające kilku składników i minimalnego czasu przygotowania;
- naturalne lekarstwa na typowe objawy, które występują u osób z fibromialgią;
- sposoby na świadome prowadzenie zdrowego stylu życia przy ograniczonych dochodach i zasobach.

## ROZDZIAŁ 1

# ZROZUMIEĆ FIBROMIALGIĘ

Pierwszym krokiem po zdiagnozowaniu tej choroby jest zrozumienie, czym ona jest, jakie są jej przyczyny i co można zrobić, aby poczuć ulgę. Niekiedy żargon medyczny może być przytłaczający i trudno go zrozumieć. Na szczęście dzięki dogłębnemu zrozumieniu podstaw opisanych w niniejszej książce będziecie dobrze przygotowani do rozpoczęcia swojej podróży do wyzdrowienia. W tym rozdziale przedstawię obecny stan wiedzy na temat fibromialgii.



## OGÓLNY OBRAZ CHOROBY

Osoby, które cierpią na fibromialgię, zmagają się z obszernym bólem mięśniowo-szkieletowym, zmęczeniem, zaburzeniami snu oraz problemami z pamięcią i wahaniami nastroju. Mogą też doświadczać takich objawów, jak „mgła fibromialgiczna”, która utrudnia koncentrację. Fibromialgia jest powszechnym przewlekłym i rozległym zaburzeniem bólowym. Zgodnie z analizą amerykańskiego narodowego badania ankietowego dotyczącego zdrowia (National Health Interview Survey) z 2012 roku, na tę chorobę cierpią prawie cztery miliony osób w Stanach Zjednoczonych. Obecnie naukowcy są zdania, że fibromialgia może wynikać z zaburzenia zdolności mózgu do przetwarzania bólu, co sprawia, że ciało jest znacznie wrażliwsze nie tylko na ból, ale także na inne doznania sensoryczne, takie jak dotyk, temperatura i dźwięk. W artykule naukowym opublikowanym w „Mayo Clinic Proceedings” kilku członków Fibro-Collaborative – grupy ekspertów w tej dziedzinie – napisało, że fibromialgia wydaje się zwiększać intensywność sygnałów bólowych.

Kobiety są znacznie bardziej podatne na tę przypadłość niż mężczyźni, a średni wiek pacjentów w momencie rozpoznania wynosi 35–45 lat. Wiele osób twierdzi jednak, że objawy, w tym przewlekły ból, zaczęły odczuwać na długo przed postawieniem trafnej diagnozy. Fibromialgia może rozwinąć się nagle po stresującym lub traumatycznym wydarzeniu albo po urazie. Objawy mogą się także pojawiać stopniowo i nasilać z biegiem czasu.

## Uwięzienie w stanie reakcji na stres

W wyniku fibromialgii organizm ludzki jest uwięziony w trybie reakcji na stres. W odpowiedzi na stres nasze ciało uwalnia kortyzol – hormon steroidowy – który odgrywa kluczową rolę w wielu funkcjach organizmu, takich jak metabolizm, ciśnienie krwi, tworzenie pamięci i reakcje przeciwzapalne. Poziom kortyzolu zwykle waha się w ciągu dnia, najwyższy osiąga rano i stopniowo spada aż do wieczora. W okresach przewlekłego stresu poziom kortyzolu w organizmie jest podwyższony przez dłuższy czas. Długotrwały stres wyczerpuje układ odpornościowy, przeciwbólowy i przeciwłękowy. Może upośledzać funkcje poznawcze, zmniejszać gęstość kości i objętość tkanki mięśniowej oraz zwiększać ilość tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha. Wszystkie te problemy zdrowotne są powszechne w przypadku fibromialgii.

## PODSTAWOWE PROBLEMY LUB CZYNNIKI WYZWAŁAJĄCE

Chociaż dokładne przyczyny fibromialgii pozostają nieznane, istnieją dowody, że do rozwoju tej choroby mogą przyczyniać się czynniki genetyczne i że mogą wywoływać pewne infekcje. Na podstawie kilku badań stwierdzono, że fibromialgia częściej występuje u osób z chorobami wymienionymi poniżej. Ponieważ istnieją dowody na możliwy wpływ czynników genetycznych na występowanie fibromialgii, uważa się, że te infekcje lub urazy mogą aktywować geny. Konieczne są jednak dalsze badania, aby potwierdzić te założenia.

**Wirusowe zapalenie wątroby (WZW) typu C.** To typ infekcji wirusowej, którą można się zarazić przez zakażoną krew. Powoduje zapalenie wątroby i może prowadzić do jej poważnego uszkodzenia. Obecnie tę chorobę można leczyć, ale u wielu chorych może ona przebiegać bezobjawowo. Najnowsze badania wskazują na możliwy związek między zakażeniem WZW typu C a fibromialgią.

**Niewydolność nadnerczy.** Występuje, kiedy nadnercza nie produkują wystarczającej ilości kortyzolu. Może to wywoływać zmęczenie oraz trudności w regulowaniu poziomu cukru we krwi i ciśnienia krwi, a także potęgować ból i uczucie niepokoju.

**Nadmierny rozrost grzybów z rodzaju *Candida*.** *Candida* to grzyb naturalnie występujący w jelitach, jednak jego nadmiar może powodować ból, mgłą mózgową, problemy skórne, zmęczenie, problemy z trawieniem, wahania nastroju i nawracające infekcje grzybicze.

**Nietolerancja/nadwrażliwość pokarmowa.** Chodzi tu o niealergiczne reakcje na pokarmy, które mogą powodować lub nasilać ból, problemy skórne, problemy trawienne i uczucie zmęczenia, a także inne objawy.

**Mutacje genetyczne.** Mutacje lub zmiany genu MTHFR1 mogą powodować zaburzenia naturalnych ścieżek detoksykacji organizmu. Zwiększona toksyczność w organizmie może prowadzić do dolegliwości bólowych, mgły mózgowej, zmęczenia, osłabienia odporności i ogólnego złego samopoczucia.

**Toksyczne działanie metali ciężkich.** Zatrucie metalami ciężkimi może wystąpić w wyniku kontaktu z zanieczyszczeniami środowiska, założenia wypełnień amalgamowych zębów lub spożywania ryb o wysokiej zawartości rtęci. Stan ten może powodować przewlekłe zmęczenie, problemy z trawieniem, mgłą mózgową i przewlekły ból.

**Zespół nieszczelnego jelita.** Nieszczelność jelita występuje wtedy, gdy niewielkie szczeliny w ściance jelita stają się luźne, co zwiększa ich przepuszczalność. Do objawów zespołu nieszczelnego jelita zalicza się problemy z trawieniem, problemy skórne, zmęczenie i nietolerancje pokarmowe.

**Mykotoksyny.** Są to toksyny wytwarzane przez pleśń. Kiedy substancje te znajdują się w naszym organizmie, mogą powodować kilka rodzajów objawów neurologicznych, takich jak drętwienie, mrowienie, drżenie, przewlekły ból, zaburzenia snu, obniżona odporność i ogólne złe samopoczucie.

**Brak równowagi hormonów tarczycy.** Niższy niż optymalny poziom hormonów tarczycy może powodować zmęczenie, depresję, zaparcia, mgłę mózgową i zaburzenia snu.

**Niedobory składników odżywczych.** Niedobory kilku różnych składników odżywczych mogą powodować nasilenie się bólu, zmęczenie, sztywność mięśni, ogólne złe samopoczucie, zaburzenia snu, lęk i wiele innych objawów.

## CHOROBY POWSZECHNIE TOWARZYSZĄCE FIBROMIALGII

Istnieje kilka chorób, które bardzo często występują u pacjentów cierpiących na fibromialgię. Wiele z nich ma objawy przypominające fibromialgię. Ważne jest omówienie tych chorób z lekarzem, ponieważ będą one wpływać na dobór sposobu leczenia.

**Lęk i depresja.** Wiele osób chorujących na fibromialgię doświadcza lęku, depresji lub obu tych dolegliwości, co może utrudniać znalezienie motywacji do działania albo radzenia sobie z chorobą.

**Zespół przewlekłego zmęczenia.** W przebiegu tej choroby, zwanej również encefalopatią mialgiczną, pacjent odczuwa skrajne długotrwałe zmęczenie, które zakłóca jego codzienne funkcjonowanie. Schorzeniu mogą towarzyszyć inne objawy, w tym problemy z pamięcią, bóle głowy i nadwrażliwość na hałas.

**Bóle głowy/migreny.** Chodzi tu o bóle głowy, którym mogą towarzyszyć nudności, osłabienie oraz nadwrażliwość na światło, dźwięki i zapachy. Chorzy mogą widzieć „aurę” – pewnego rodzaju zaburzenie widzenia, które sygnalizuje początek migreny.

**Zespół jelita drażliwego.** To zaburzenie charakteryzuje się zaparciami i/lub biegunką, wzdęciami, skurczami brzucha, jego bólem i nadmierną produkcją gazów.

**Toczeń.** Jest chorobą autoimmunologiczną o łagodnym lub ostrym przebiegu, w której wyniku nasz układ odpornościowy atakuje własne tkanki. Typowymi objawami tocznia są bóle stawów i mięśni, czerwona wysypka, gorączka występująca z nieznanego przyczyny i wypadanie włosów.

**Bezsenność.** To zaburzenie snu, które objawia się tym, że chory ma problemy z zasypianiem lub utrzymaniem snu przez kilka nocy w tygodniu. Brak snu nasila inne dolegliwości zdrowotne, więc rozwiązanie tego problemu jest konieczne, aby zwiększyć szanse na wyleczenie fibromialgii.

**Zespół niespokojnych nóg (restless legs syndrome – RLS).** Zaburzenie to powoduje niekontrolowaną potrzebę poruszania nogami, często w celu złagodzenia uczucia dyskomfortu. Chorzy zwykle mają objawy RLS, kiedy siedzą albo leżą wieczorem lub w nocy, co utrudnia im zasypianie.

**Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS).** W przeciwieństwie do choroby zwyrodnieniowej stawów, która wiąże się ze starzeniem się organizmu, reumatoidalne zapalenie stawów jest chorobą autoimmunologiczną, w wyniku której układ odpornościowy atakuje tkanki organizmu. Prowadzi to do obrzęku i dolegliwości bólowych.

**Bezdech senny.** Osoby cierpiące na bezdech senny często głośno chrapią; ponadto schorzenie to powoduje, że pacjenci wielokrotnie przestają oddychać w czasie snu. Zaburza to zdolność organizmu do odpoczynku. Bezdech senny może okazać się poważną chorobą, gdyż niekiedy prowadzi do problemów z sercem, a w rzadkich przypadkach także do śmierci.

**Zespół stawu skroniowo-żuchwowego (temporomandibular joint (TMJ) disorder).** Staw skroniowo-żuchwowy łączy żuchwę z czaszką. Osoby, które cierpią na zaburzenia funkcjonowania tego stawu, odczuwają ból lub tkliwość w okolicy szczęki.