

Pokonałam autyzm

wtorek, 19 października 2010 12:38

Zgodnie z prośbą Pana Witolda Jarmołowicza udostępniam ten tekst z zaznaczeniem, iż ukazał się on w Poradniku Dobrego Zdrowia w Polsce. Strona internetowa Poradnika jest tutaj: <http://www.poradnikdozdrowia.pl/>

Sylwia Kowalska 28 sierpnia 2010

Dziś prawie się popłakałam, bo mąż zaczął naszego syna uczyć modlitw do I Komunii Św.

Jak to brzmi niesamowicie w uszach rodziców, gdy twoje dziecko mówi:

Wiara, nadzieja i miłość...A miało nie mówić wcale.

Sylwia Kowalska

Pokonałam autyzm

Sylwia Kowalska

Od Redakcji: Przedstawiamy poniżej historię zmagania z autyzmem, którą dzień po dniu przeżywała i opisywała p. Sylwia Kowalska na naszym forum www.dobradieta.pl. Pani Sylwia zarejestrowała się na forum 20 marca 2007 roku jako sylwiazłodzi, swój pierwszy post, dotyczący Candidy, napisała 4 dni później, w sobotę. Po dwóch miesiącach, we wtorek 22 maja 2007 o godzinie 23¹² p. Sylwia zaufała nam i założyła pierwszy temat: **Autyzm-kontakt z rodzicami**. W tamten wtorek okazało się, że tym, co przyciągnęło p. Sylwię na nasze forum, była możliwość wymiany doświadczeń pomiędzy rodzicami mającymi autystyczne dzieci, szczególnie w zakresie wpływu żywienia na tę chorobę. Przyciągnęła ją możliwość nieskrępowanej dyskusji, której nie miała nigdzie indziej, nawet na forach poświęconych autyzmowi lub dietom niskowęglowodanowym. W najlepszym wypadku spotykała ją tam obojętność, w najgorszym: pryncypialne pouczanie i połajanki, że nie rozumie czegoś, co jakiś autorytet wykoncypował.

Podobnie, jak cytowana w lipcowym Poradniku, chora na RZS p. Monika, również p. Sylwia spędziła na naszym forum trzy lata, dzieląc się z nami każdym sukcesem w leczeniu swojego syna Bartka. Trzy długie lata pełne zwątpienia i nadziei. Trzy lata temu mottem postów p. Sylwii były słowa Coco Chanel: „*Jeżeli człowiek urodził się bez skrzydeł, to nie wolno robić nic, co powstrzymałoby ich rośnięcie.*” W niedzielę 21 marca 2010 r. o godz. 19¹⁰ p. Sylwia założyła nowy temat: **Leczenie dziecka autystycznego dietą niskowęglowodanową**, a motto w jej postach zmieniło swoją treść. Od wiosennej niedzieli w 2010 roku p. Sylwia zaczęła pisać: „*Skrzydła już mi wyrosły. Kiedy więc polecę choćby pierwszy raz? Gdy przestanę się bać?*” W swoich wszystkich postach, których napisała do dziś 314, p. Sylwia użyła słowa nadzieja 25 razy. Po raz pierwszy użyła tego słowa w listopadzie ub. roku, po dwóch latach od wejścia na nasze forum.

W pierwszym poście nowego tematu: **Leczenie dziecka autystycznego** p. Sylwia przedstawiła lakoniczny opis stanu zdrowia swojego synka sprzed czterech lat i obecny. Zapraszam do lektury wszystkich czytelników, szczególnie tych, którym przygasło światelko nadziei. Witold Jarmołowicz

Leczenie dziecka autystycznego dietą niskowęglowodanową

Sylwia Kowalska

Bartek - diagnoza w styczniu 2006 r.: opóźnienie w rozwoju z cechami autystycznymi. Dziecko nie mówiące, ze stwierdzoną alergią na kilka rodzajów orzechów, chorujące nawet po trzy tygodnie, leczone antybiotykami, z problemami jelitowymi etc. oraz naczyniakiem limfatycznym stopy prawej.

Bartek – obecnie, w marcu 2010 r.: mówiący, nie chorujący, 7-mio letni uczeń pierwszej klasy integracyjnej szkoły podstawowej w Łodzi, pozostający na diecie niskowęglowodanowej od stycznia 2007 roku bez podawania jakichkolwiek suplementów diety, witamin, antybiotyków. Nie chorujący od momentu wprowadzenia diety nawet na przeziębienie czy grypę. W okresie tym, poza ubiegłorocznym zapaleniem uszu (gdy rozpoczął się rok szkolny), mający w przeciągu tych 3 lat tylko kilkakrotnie gorączkę i katar lub kaszel spowodowane zbytym odejściem od diety niskowęglowodanowej, wyleczony w przeciągu tygodnia tylko z udziałem nie szkodzących (tzw. dobrych) produktów w diecie.

Chcę jako rodzic dziecka autystycznego poinformować innych rodziców o moich doświadczeniach w leczeniu dziecka z autyzmu.

Dlaczego piszę o leczeniu dziecka z autyzmu a nie leczeniu dziecka autystycznego?

Po 3 latach stwierdzam, że nie mogę się zgodzić z traktowaniem organizmu jako bardzo skomplikowanej „maszyny”, która potrzebuje całej półki lekarstw, suplementów, witamin, minerałów i odtruwania po to, by poprawić, zmniejszyć, a tylko w nielicznych przypadkach wyleczyć z autyzmu za koszmarnie wielkie pieniądze przy udziale kosztownych badań i tylko w wyspecjalizowanych światowych laboratoriach.

Jedna z fundacji, opisując procedurę DAN! (Defeat Autism Now! – Pokonaj Autyzm Teraz!) pomocną w leczeniu autyzmu pisze tak:

„Leczenie DAN! wymaga częstych badań w specjalistycznych, zagranicznych laboratoriach a oprócz niezwykle rygorystycznej bezmlecznej, bezcukrowej, bezskrobiowej i bezglutenowej diety, dziecko musi przyjmować po kilkanaście lekarstw i suplementów dziennie. Produkty te są w zdecydowanej większości niedostępne w Polsce, a lekarstwa trzeba sprowadzać z zagranicy. Żeby zobrazować, jaka to jest ilość, proszę spojrzeć na zestaw lekarstw dla tylko jednego z podopiecznych naszej Fundacji, leczonego metodą DAN!” źródło: http://www.nowanadzieja.com.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=55&Itemid=62(=pl

Na zdjęciu widnieje prawie 50 buteleczek i fiolek, które policzyłam. Co istotne, a co rzadko pojawia się w dyskusjach pomiędzy rodzicami, którzy nie mając pieniędzy, na własną rękę

wdrażają metodę DAN!, dziecko co prawda ma nie jeść produktów zawierających skrobię (o czym rzadko się pamięta), ale ważniejsze jest to, że dieta pomaga tylko wtedy, gdy są do niej dołączone suplementy i lekarstwa. Kiedy więc dieta nie skutkuje, a rodzic wdrożył tylko dietę, ma na co zrzucić winę, prawda?

Ja nie mam na co zrzucić winy, bo moja dieta skutkuje! Moje doświadczenia nie wykażą Wam za pomocą naukowej metodologii EBM, że dieta jest skuteczna. Jestem tylko rodzicem, nie lekarzem ani dietetykiem, ale to dr Ewa Bednarczyk –Witoszek nauczyła mnie obserwacji mnie samej i mojego dziecka. Wiem, że łupież można mieć po słodyczach jadalnych za często albo za dużej ilości np. białka, na które dziecko miało ochotę. Można wywołać katar, jeśli pozwoliło się zjeść za dużo jajek albo dwa serki homogenizowane zamiast jednego itp. Nie przedstawię Wam poza swoim 3 letnim doświadczeniem żadnych badań czy innych dowodów medycznych, bo nie znam przypadku, by ktoś robił takie badania oceniające dietę niskowęglowodanową.

Ale czy badania, na których opiera się choćby leczenie DAN! są dla Was przekonujące? Czy leczenie musi być aż tak skomplikowane? Czy „stopień autyzmu” ma wpływ na to, że jedno dziecko „mniej chore” zostanie wyleczone, a u innego stan zaledwie się poprawi? Moim zdaniem to leczenie nie jest tak skuteczne, jak przedstawia się rodzicom. Jest to leczenie kosztowne, uzurpujące sobie prawo do miana jedynie słusznej metody.

Z doniesień medycznych wynika, że z nieznanymi powodami genetyczno – środowiskowo - medycznych mamy jedno z dziwniejszych dzieci na świecie, które wymagają nieustannego leczenia w sposób nieefektywny, bez nadziei na poprawę stanu zdrowia.

Wciąż i wciąż czytam o terapii DAN! lub o jej elementach wdrażanych przez rodziców, o nowych eksperymentach z komorami hiperbarycznymi, z odkrywaniem genu odpowiedzialnego za autyzm. Czytam o rodzicach przyjmujących z nadzieją te wszystkie metody i wdrażających je u swoich dzieci, a w praktyce przynoszących mizerne efekty. A gdy mówi się o dorosłych autystach, którym rodzice chcieli by pomóc, to już powstaje koszmar totalny, bo pozostawia się ich z diagnozą: dorosły organizm słabo reaguje albo wcale, nie wiemy dlaczego.

To dlaczego ja, 32 letnia kobieta, zareagowałam na dietę niskowęglowodanową tak samo, jak mój syn, co poskutkowało zwiększeniem odporności mojego organizmu na tyle, by od października 2006 nie chorować, nie mieć bólów głowy, gryp, angin etc. ?

Dlaczego coraz rzadziej podkreśla się informacje, że podstawą jest leczenie dietą bezmleczną, bezcukrową itd. W zamian stwierdza się: „Dieta stanowi dodatek, a nie alternatywę dotychczas znanych metod terapii autyzmu, gdyż dziecko nadal wymaga leczenia psychologicznego, intensywnej pracy z logopedą, terapii sensorycznej itp.”

Mnie leczenie mojego syna, Bartka zajęło, gdyby liczyć do dziś, zaledwie 3 lata i to bez całej baterii leków, badań i comiesięcznych korekt postępowania! Podobno powinnam się martwić, że mój syn ma nadal pewne niedostatki, pomimo, że chodzi do szkoły z klasą integracyjną i często mówi do siebie całe teksty z bajek z głębokim zaangażowaniem oraz potrafi sam na pamięć nauczyć się tekstu piosenki czy modlitwy na religii „Aniele Boży, Stróżu Mój”.

Moim celem jest opisać dietę, która moim zdaniem jest skuteczna w leczeniu autyzmu, a przy okazji leczy również inne choroby. Każdy, kto się na nią zdecyduje, osiągnie lepsze

efekty niż z pomocą jakichkolwiek innych diet, które stosował dotychczas. Będzie miał na to jasne dowody i będzie mógł z pełnym przekonaniem przekazać te informacje innym schorowanym osobom. Podobnie, jak to było kiedyś z dietą bez cukru, bez mleka etc. którą rodzice wypróbowywali na swoich dzieciach, posiadając niewiele dowodów z badań naukowych na jej skuteczność. Dziś, gdy wciąż nie ma wyleczonych skutecznie dzieci, trzeba próbować nadal, modyfikując dietę bezcukrową, bezmleczną, bezglutenową, bezskrobiową o kolejne BEZ: wyłączając m.in. wszystkie zboża z diety, co jednocześnie zmniejsza ilości spożywanych węglowodanów.

Jeśli zastosujecie zasady tej diety do swoich ulubionych potraw, nie zdziwcie się, że Wam jako dorosłym, również przyniesie ulgę w Waszych chorobach i dolegliwościach, a Waszym dzieciom pomoże w autyzmie. Jak wielu innych użytkowników tego forum mających podobne doświadczenia z dietą niskowęglowodanową stwierdzam: ta dieta jest SKUTECZNA.

Żeby zrozumieć na czym ona polega, dobrze jest przeczytać książkę dr. Wolfganga Lutza „Życie bez pieczywa”. To jednak za mało, trzeba na bieżąco uczyć się i obserwować swoje dziecko. Trzeba samodzielnie określić, jakie pożywienie jest pomocne w leczeniu autyzmu. Można tutaj posiłkować się Dietą Dobrych i Złych Produktów, pamiętając o konieczności ograniczania węglowodanów. Wymieniam za książką te produkty, które u nas najczęściej się jada, pomijam nietypowe, takie, jak kraby, ostrygi itp.

Dobre produkty to: jaja, żółtka, majonez domowy, ryby, wieprzowina - nie codziennie, smalec, podgardle, wołowina, ghee- sklarowane masło, łój wołowy, cielęcina, baranina, jagnięcina, mleko i sery kozie - nie codziennie, królik, zając, dziczyzna, mleko i ser owczy - nie codziennie, ptactwo - kura, indyk, kaczka, gęś, gołąb, bażant, orzechy - laskowe, włoskie, ziemne, pistacjowe, brazylijskie, sezam, migdały, słonecznik, siemę lniane, mak, pestki dyni, oleje i tłuszcze roślinne - oliwa z oliwek, kokos, olej z pestek winogron, rzepakowy, lniany, słonecznikowy, kukurydziany, warzywa - surowe, gotowane, zupy, kiszone, kwaszone, marynowane, pomidory, sałatki z pomidorów, leczo, sok pomidorowy, papryka, ziemniaki, buraki, botwina, bakłażany, szpinak, marchewka, seler, pietruszka, sałata, warzywa z rodziny kapustnych, warzywa z dyniowatych - dynia, ogórek, cebulowych - czosnek, por, cebula, szczypiorek, szparagi, aloes, inne warzywa, grzyby, drożdże, algi, oliwki, chleb świętojański, świeże rośliny strączkowe, bób, soja, woda, znacznie rozcieńczone soki owocowe, kawa - nie codziennie, herbata - nie codziennie, zioła, nie pić tych samych ziół przez całe życie.

Złe produkty: można czasem zjadać w niewielkich ilościach nie wyzwalających jeszcze objawów chorobowych, głównie jako źródło dla zaspokojenia niezbędnego minimum węglowodanów. Do złych produktów należą: wszystkie produkty zbożowe i mleczne, szczególnie z pszenicy i mleka krowiego. Należy znacznie ograniczyć takie produkty, jak: żytnie - chleb, żur, kawa zbożowa, mąka żytnia, otręby, żytnie, pszenne - bułki, ciasta, ciastka, mąka pszenna, ryżowe, kukurydziane-popcorn, kukurydza z puszki, kukurydza-kolba, jęczmień, owsiane, z prosa, owoce cytrusowe - cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty i soki z tych owoców, mleczne - mleko, maślanka, kefir, jogurt, sery z mleka krowiego, lody, śmietana, masło, gorzka czekolada lub mleczna, produkty zawierające mleko, cukier, słód, miód, w przypadku dorosłych alkohole - spirytusowe, wino, piwo, sztuczne barwniki, środki konserwujące, dodatki do żywności, mrożonki.

Jak to w praktyce funkcjonuje? Bartek je przez 3-4 dni Dobre Produkty, po czym jest 1 doba wolności i znów przez 3-4 dni dobre produkty. Oznacza to, że żywienie syna w „dzień

wolności” opiera się na diecie dobrych produktów i otrzymuje do tego 1 produkt z grupy złych, po to, żeby obserwować w jakim stopniu produkt zaszkodził. To może być np. serek homogenizowany albo dwa serki zamiast jednego. Czy te 2 to było już za dużo, czy 1 nie zaszkodził? Jak może zaszkodzić, jakie objawy mogą wystąpić? Dziecko może np. zacząć kichać, może mieć katar, wysypkę, może będzie uderzać się rękami po uszach, bo zmieni mu się ciśnienie krwi, co wpłynie na wrażenia słuchowe (zaobserwowałam na sobie problem z uszami, który u dziecka może się przejawiać właśnie w takim zachowaniu), inny stolec i wiele innych zachowań, których będziecie się mogli nauczyć łatwiej, jeśli sami również będziecie się tak żywić. Ale decyzja, co podać i jakie przeprowadzić próby, to Wasz wybór w zależności od tego, co lubi jeść dziecko i czy w ogóle chcecie robić mu dzień wolności, czy chcecie osiągnąć szybsze efekty i nie wywoływać regresu przez reakcję organizmu na zły produkt. Im gorzej pozwolimy dziecku jeść lub nakarmimy je w dzień wolności, tym reakcje w jego zachowaniu, postępowaniu czy reakcjach „fizycznych” będą intensywniejsze i mogą przypominać te sprzed poprawy, tak, jakby „dziecko się cofnęło”. Powrót wtedy do dobrych produktów przyniesie poprawę i kolejna próba np. z mniejszą ilością złego produktu da słabszą odpowiedź. Oczywiście, tylko wtenczas, jeśli zechcecie robić takie próby lub nie będziecie mogli ich uniknąć np. gdy dziecko pójdzie do szkoły i zostanie poczęstowane przez kogoś słodkim batonem.

Poniżej podaję potrawy, jakie Bartek jada. Oczywiście w przypadku Waszego dziecka niektóre z nich mogą okazać się niewskazane, przecież dzieci są różne.

„Dania z Dobrych Produktów”: frytki na smalcu kupnym lub przetopionym w zależności od Waszych możliwości finansowych, parówki (mimo, że w oryginale konserwanty są niejadalne), mogą być nawet z keczupem - lepiej kupić taki bez benzoesanu sodu- w jeden dzień jako jeden posiłek smażone np. na smalcu, ale nie jadane codziennie, a na pewno nie przez 3 dni pod rząd, bigos (zjedzony przez mojego syna np. podczas świąt jako jedno danie nie szkodzi mu mimo, że uznaje się w diecie bezglutenowej, że kiszonki nie nadają się do jedzenia, kapusta z grzybami/boczkami, pieczarki na oleju, boczek NIE WĘDZONY, bo za słony - glutaminian albo inna substancja wzmacniająca słony smak i wędzony substancjami chemicznymi mającymi wpływ na nasz organizm i dziecka), ziemniaki a’la chipsy (czyli pokrojone na cienkie plastry, usmażone na patelni bez tłuszczu tak, by jeśli dziecko lubi chrupały w zębach, póki co ja je polubiłam i zjadam je na śniadanie przed pracą), jaja w różnej postaci (np. jajecznica nawet z samych żółtek czy omlet np. z 2-3 jajek z dodatkiem około łyżeczki dżemu niskosłodzonego jakich wiele w sklepach to jedno z ulubionych dań syna), placki ziemniaczane BEZ MAKI, czyli surowe ziemniaki starte na tarce plus surowe jajka wymieszane i usmażone na patelni z obu stron – mniej więcej jedno jajko na jeden ziemniak, ale w zależności od smaku można próbować zrobić z przewagą jajek lub ziemniaków z cukrem, łyżeczką dżemu, łyżeczką śmietany czy kostką gorzkiej czekolady, bitka ze schabowego czy cielęciny, surówki, zupy z Dobrych Produktów, smażone warzywa, gotowane w zupie np. krupnik tylko bez ryżu, bez kaszy, z jednym, dwoma ziemniakami, zupa pomidorowa bez śmietany, bez mąki, barszcz czerwony, choć jest tam ocet, więc raczej do złych dni Go trzeba wrzucić, dorośli mogą jeść mrożonki, dla dzieci lepiej nie lub nie często, ze względu na przechowywanie, możliwość rozmrożenia w sklepie, dodawanie do nich polepszaczy smaku, co na niektórych jest napisane.

Im bardziej chory, tym trudniej toleruje słodkie owoce. Im bardziej słodkie owoce, tym trudniej tolerowane (tym łatwiej wywołują zaburzenia zachowania): banany, winogrona, rodzynki. (cukry w nich zawarte działają tak samo i przenikają w głąb organizmu tak samo, jak zwykły cukier i słodcyce, co np. potwierdzają osoby z cukrzycą a DODATKOWO BĘDĄ

MOGŁY WYWOŁYWAĆ ALERGIE opryski, gdyż dostarczenie organizmowi do przerobienia cukru z owoców + opryski + konieczność przetrawienia owoców, bo najczęściej są jądane surowe, to dodatkowa „praca” dla organizmu Bardziej chorzy nie tolerują również ziemniaków. Jeśli dzieci lubią ziemniaki i im nie szkodzą, ważny jest sposób i właściwe ich ugotowanie, by nie były niedogotowane, jak przeczytałam w jednej z książek kucharskich zalane ciepłą wodą i tak wstawione do gotowania z uwagi na inaczej zachodzące wtedy procesy „gotowania się skrobi” w ziemniakach - łatwiej strawnych dla organizmu. Ziemniaki mogą być nawet jako dodatek, tak, jak mój syn ostatnio je zjada ugotowane w mundurkach, z solą. Przyprawy do smaku sól, pieprz, zioła, curry, papryka, imbir, pietruszka, koperek itp. koncentrat pomidorowy.

*Smaki po przejściu na dietę niskowęglowodanową ulegają zmianom, jak wielu innych czytelników tutaj wie, dlatego może nastąpić po jakimś czasie zmniejszenie zapotrzebowania na słone potrawy i pojawią się inne smaki.

Co do autyzmu mojego syna, to autyzmu od urodzenia jeszcze się nie stwierdza.

Rzadko rodzice wiedzą o tym, że mogą nie zgodzić się na szczepienie zaraz po urodzeniu dziecka. Ja urodziłam syna 7 lat temu, wtedy o tym nie wiedziałam. Syn mając 2 tygodnie trafił do szpitala z infekcją dróg moczowych, gdzie był leczony antybiotykami. Potem do 9 miesiąca miał kolki. Potem infekcje, przy leczeniu których oprócz antybiotyków też był podawany lek Debridat, który jest stosowany w zespole jelita drażliwego i w innych problemach z jelitami. Ale wtedy nie potrafiliśmy połączyć tego wszystkiego w spójną całość i domyślić się, że to nie są zwykłe infekcje, ale należy zmienić sposób odżywiania. Ze względu na cesarskie cięcie, od urodzenia syn pił mleko sztuczne. Wykupiliśmy mu dodatkowo szczepionkę trzy w jednym - różyczka, ospa, świnka. Mówił już dwa słowa, a potem przestał mówić. Nie mamy dowodów, czy to po szczepionce, czy nałożyły się wszystkie sprawy. Bo jeszcze stwierdzono u niego naczyniaka limfatycznego w stopie (tak określają lekarze pewną formę raka). Ta stopa była leczona zastrzykami ze specjalnym roztworem, dzięki któremu naczyniak miał się cofnąć. Syn był jednym z najmłodszych dzieci, jakie były leczone w szpitalu, do którego trafiliśmy . Obecnie jest dobrze, naczyniak w corocznych badaniach zanika coraz bardziej.

Większość ludzi spotykają objawy „chorób” zewnętrzne i wewnętrzne. Wiele z nich uznajemy sami jako coś „prawie normalnego”, a tak nie powinno być. Poniżej przedstawiam symptomy, które powinny obudzić naszą czujność i dążenie do zmian diety.

GŁOWA

*włosy - wypadanie, suche lub tłuste, łupież, u dzieci :łupież, krosty czy coś na kształt tzw. ciemieniuchy ale u dziecka 3,5 rocznego.

*czoło, nos, uszy, twarz - chore zatoki, katar lub zbytnia suchość w nosie, nadwrażliwość lub niedowrażliwość na zapachy, kaszel, zbytnie wysuszenie gardła, swędzenie uszu,, szumy uszne, nadwrażliwość lub niedowrażliwość słuchowa, zatykanie się uszu tzw. korkami z ich wydzieliny, łzawienie oczu, suchość oka (np. gdy wpadnie nam coś do oka, trudniej oko się oczyszcza), ciekący nos, ale nie katar, spływanie wydzieliny po gardle, problemy ze wzrokiem od tzw. plamek przed oczami aż do wad wzroku (inne niewymienione), trądzik skóry twarzy, cera zbyt sucha lub tłusta, popękane, spierzchnięte usta, inne wykwity skórne

na skórze twarzy, koło ust, etc. tzw. ropa w kącikach oczu, czerwone dolne spojówki oczu, worki pod oczami,

*język i okolice - uczucie drętwienia języka lub jego części, np. tzw. zajady i inne wykwyty na języku i okolicy, naloty na języku, nadwrażliwość lub niedowrażliwość języka, podniebienia na smaki (np. gdy herbata przestaje smakować), nieprzyjemny zapach z ust związany np. z zębami choć może być też objaw chorego żołądka ale o tym w części dotyczącej niższym partiom ciała), czkawka, odbijanie, np. nalot, który niektórzy potocznie nazywają objawem kandydozy czy rozrostu ogólnie grzybicy (inne niewymienione)

*zęby - wrażliwość na gorące, słodkie, zimne, kwaśne pokarmy i napoje etc., krwawiące lub opuchnięte dziąsła, inne zmiany w dziąsłach, skłonność do próchnicy zębów, zbierania się ropy koło zębów w dziąsłach, psucie się ósemek i konieczność wyrwania ich z późniejszymi powikłaniami ropnymi, paradontoza, (inne niewymienione).

ETAP BEZ OWOCÓW

W tej chwili mój syn Bartek jest na etapie BEZ OWOCÓW! Je ogórki zielone, ziemniaki pod różną postacią, marchewkę, kaszę gryczaną, sok Kubuś - 1 butelka co jakiś czas, nie codziennie! Inne węglowodany: np. prażynki ziemniaczane, chipsy Lays, chrupki kukurydziane, popcorn robiony przez mnie z ziaren kukurydzy na smalcu, trochę „gorsze” słodkości np. w sobotę: lody Grycana, gorzka czekolada Wedla. Podaję jakich firm, bo takie wybieram i obserwowałam wiele razy, że akurat te na mojego syna działają „lepiej” niż firm pozostałych. Mniej substancji polepszających smak w chipsach, lody z największą zawartością tłuszczu w śmietanie, prażynki ziemniaczane tylko z solą, ale firmy nie pamiętam, są po prostu takie w sklepie obok mojego domu do kupienia.

NAJWAŻNIEJSZE CO MOŻNA ZAUWAŻYĆ: Bartkowi w tym czasie nie zdarzyło się po całej nocy zmoczyć się do łóżka po przebudzeniu. Ma niestety takie przyzwyczajenie, że jeśli obudzi się rano, to nie chce wstać i iść do łazienki, ale jeśli bardzo mu się chce, to moczy łóżko. W trakcie okresu kiedy jest bez owoców, codziennie potrafił wytrzymać. Tylko w dni następne po dniach, gdy dostał banany (1 przypadek) i serek homogenizowany (2 przypadek) łóżko było zmoczone. W pozostałe dni nawet, jeśli to była sobota czy niedziela i już się obudził, potrafił wytrzymać i dopiero w łazience po całej nocy załatwił się. Z innych obserwacji: jeśli w obecnych dniach, gdy nie dostaje owoców otrzyma gorzką czekoladę, chrupki kukurydziane albo loda czy chipsy do jedzenia, jego skóra nie reaguje wysypką w okolicach odbytu na obu pośladkach czy swędzeniem skóry na plecach. Dotychczas mój syn nie jadł codziennie ziemniaków, ale owoce tak. Chciałam zobaczyć różnicę bez owoców. Większości rodzicom nie mieści się w głowie, by dziecku nie dawać owoców codziennie. Zanim Bartek zaczął ten etap bez owoców jadł je wcześniej codziennie. Były zawsze kupowane. Nie było takiego momentu, by nie zjadł choć jednego jabłka, a zawsze było to więcej. Kiedyś przeczytałam artykuł Lutza, który jest zamieszczony na dobradieta.pl „4 lata bez węglowodanów” i przez dłuższy czas myślałam o wypowiedziach dr. Lutza oraz o wiedzy, którą mam z innych książek i o wszystkim, czego udało mi się nauczyć i dowiedzieć o badaniach nad autyzmem lub epilepsją w powiązaniu z badaniem fal mózgowych i oddziaływaniem hormonów na mózg i organizm. Dr. Lutz pisze w książce „Życie bez pieczywa” o cukrzykach, że u niektórych nawet 1,5 roku trwało przywracanie do normy reakcji organizmu na węglowodany.

Wszyscy tutaj na forum dobra dieta.pl chcemy precyzyjnego określenia, co dokładnie pomaga? A tak się chyba do końca nie da. Nie można z diety uczynić czegoś podobnego do tabletki. Wszyscy o tym piszemy, że trzeba się obserwować, patrzeć co nam szkodzi, co lubimy jeść, jak się po tym czujemy etc. Kiedy dziś analizowałam, z jakim pokarmem Bartek miał do czynienia od urodzenia, to wyszło mi, że zawsze był tam obecny cukier pod różną postacią. Z uwagi na cesarskie cięcie Bartek przyzwyczał się jeść mleko modyfikowane i nie wie jak smakuje pokarm matki. W mleku, które otrzymywał jest taki skład: serwatka o obniżonej zawartości składników mineralnych, oleina palmowa, odtłuszczone mleko, laktoza, niskoerukowy olej rzepakowy, olej kokosowy, olej kukurydziany, białka serwatkowe, cytrynian wapnia, cytrynian potasu, lecytyna sojowa, chlorek sodu, L-arginina, witaminy, chlorek magnezu, chlorek wapnia, tauryna, nukleotydy, L-histydyna, siarczan żelazawy, inozytol, siarczan cynku, L-karnityna, siarczan miedzi, jodek potasu, siarczan manganu, selenian sodu. Od stycznia 2006, gdy po raz pierwszy usłyszeliśmy słowo autyzm, to mleko lub następne wersje odpowiednie do wieku, Bartek pił codziennie.

Skoro niektóre dzieci matek chorych na cukrzycę rodzą się podobnie jak one z cukrzycą, czy, jak to z pamięci cytuję, mają tzw. uzależnienie od cukru, to uważam, że mogę próbować wykluczyć synowi owoce. Przecież dodatkowo był leczony na naczyniaka limfatycznego, a również tutaj i w artykułach w „Poradniku Dobrego Zdrowia” są przytaczane informacje, badania na temat jakie węglowodany, ile jeść etc. Może dla wielu będzie to mało zrozumiałe, bo nie potrafię tego opisać lepszym językiem, ale ja mając porażenie mózgowe (MPD) widzę specyficzne reakcje po różnym jedzeniu, dostrzegam np. wpływ pożywienia na pracę moich mięśni. Uważam, że czasami trzeba próbować iść w przeciwnym kierunku, bo wiele jest rzeczy, które działają, a nie są do końca naukowo udowodnione np. działanie akupunktury na człowieka, jego system nerwowy, ducha, komórki, nie wiem co jeszcze.

Mam prawo mieć nadzieję, że te najbardziej nieznane i najtrudniejsze do poznania reakcje człowieka jak: uczenie się, odpowiedzi na pytania, opowiadanie o świecie, rozumienie świata, odbieranie bodźców zewnętrznych ze świata a wreszcie zdolność do miłości, nienawiści etc. mogą zachodzić i kształtować się lepiej, gdy spróbuję przez jakiś czas odstawić synowi owoce. Nie tylko dieta może zadziałać leczniczo na stawy. Może to zrobić też akupunktura. Stosuje się masaże, leczenie zimnem etc. Zatem nie chcę, żebyśmy na autyzm spoglądali tylko przez pryzmat diety, co dieta może zrobić i czy brak owoców pomoże czy zaszkodzi.

Zdałam sobie sprawę, że to jest jedna z kwestii, której też się dopiero uczę, ale cały czas będę podkreślać, że dlatego nadal to opisuję i przedstawiam, ponieważ chciałabym, by można było poza dietą bezmleczną, bezglutenową, bezcukrową dowiedzieć się, jakie są jeszcze inne alternatywy. Mnie nadal nie wierzą, że dieta, którą opisuję przynosi takie efekty, ale piszę bo chcę to opisywać. Przestałam to robić dla kogoś, robię to dla siebie.

Piątek, 25 czerwca 2010 r. godz. 14⁴²

Wyniki klasyfikacji rocznej: Bartosz Kowalski

Zachowanie: Uczeń stara się w miarę swoich możliwości wywiązywać z powierzonych zadań i zobowiązań. Coraz częściej próbuje nawiązywać kontakty z innymi dziećmi. Zawsze właściwie reaguje na polecenia i uwagi nauczyciela. Pracuje w dobrym tempie, wymaga jednak pomocy ze strony nauczyciela. Cechuje go pogodne usposobienie i życzliwość.

Obowiązkowe zajęcia edukacyjne: Uczeń wypowiada się pojedynczymi wyrazami tylko na pytania bezpośrednio do niego kierowane. Czyta teksty wolno sylabami. Nie zawsze rozumie przeczytany tekst. Na ogół bez błędów przepisuje teksty pisane i drukowane. Pisząc z pamięci popełnia błędy. Umie podzielić wyrazy na sylaby i ułożyć krótkie zdanie z rozsypanki wyrazowej. Rozróżnia poznane części mowy z pomocą nauczyciela. Potrafi samodzielnie rozwiązać proste zadanie z treścią. Coraz sprawniej liczy w pamięci w zakresie 20. Chętnie uczestniczy w grach i zabawach sportowych. Opanował wiadomości z j. angielskiego w stopniu słabym.

Opinia psychologiczna Bartosza Kowalskiego ze szpitala ICZMP

Badanie psychologiczne przeprowadzono w kwietniu i maju 2010 r.

Chłopiec chętnie uczestniczył w spotkaniu. Wykazywał dość dużą motywację do wykonywania polecanych prób. Niekiedy wymagał dodatkowego, słownego motywowania do wykonania próby. Nawiązał z badającą dość dobry kontakt werbalny i również dobry lecz słaby emocjonalny. Na podstawie uzyskanego wyniku aktualnie u dziecka stwierdzam:

-przeciętny poziom rozwoju umysłowego (II=88, skala słowna II=79, skala bezsłowna II=100)

- nieharmonijny rozwój funkcji poznawczych:

* na dość dobrym poziomie w porównaniu z innymi skalami ukształtowane są procesy myślenia przyczynowo-skutkowego oraz analityczno-syntetycznego w oparciu o materiał konkretny

* dość dobry zasób słownictwa i tempo uczenia się grafo-motorycznego

* ma słaby zasób wiedzy ogólnej, bardzo słabą znajomość zasad i norm społecznych oraz niski poziom spostrzegania

Zalecenia: Opieka psychologiczno-pedagogiczna

Badanie kontrolne za 2 lata

Generalnie czytając te opisy mogę stwierdzić, że nie powinnam się cieszyć. Wychodzi na to, że obserwacje domowe są różne od szkolnych. Teraz pytanie z jakiego powodu? Ograniczonego czasu w szkole? Braku skupienia u Bartka? Poziomu, do którego musi nadażyć? Mam nakręcone w kamerze, jak się zachowywał w ławce: machał trochę rękoma, bawił się swoimi powiekami, ziewał, nudził się być może trochę? Sytuacja go nie ciekawiła? Zapewne wszystko razem. Niedawno zaskoczył mnie w domu umiejętnością liczenia.

Nie wiem skąd to wziął, bo raczej nie ze szkoły. W zabawie zapytał mnie nagle:

Ile to jest $100 + 2$? Ponieważ wiem o nagle ujawnianej wiedzy autystyka np. matematycznej, to postanowiłam źle odpowiedzieć: 103. Zapytał mnie drugi raz, ile to jest $100+2$? Znowu odpowiedziałam 103. Nie, mówi Bartek. To ile? 102!

Zacząłam go pytać o dodawanie dwucyfrowe powyżej 20 i odpowiadał mi prawidłowo, np: $50+50=100$. Napisałam więc w zeszycie to samo i dodałam kilka nowych zadań.

Odpowiedział: $100+2=102$; $63+2=65$; $45+4=49$. Okazało się, że Bartek potrafi liczyć nie tylko w głowie, ale potrafi zapisać nawet 3 cyfrowy wynik.

No i jak ja mam w tym wszystkim się odnaleźć?

Dopiero rozmowa z naszą logopedą, która ciągle ma z tymi opisami do czynienia uświadomiła nam, jak bardzo jest dobrze. Ze znanych jej dzieci Bartek jest JEDYNYM, który NIEODROCZONY poszedł do 1 klasy. Integruje się z dziećmi, potrafi siedzieć w ławce, wysłuchać komunikatów, etc. Co do wyłapywania, poza fizycznym zdrowieniem, stymulacji różnego rodzaju, to nasz logopeda mówi, że Bartek, jak rzadko które dziecko potrafi się skupić na pracy z nią, wtedy nie robi stymulacji, a gdy robią przerwę w zajęciach, to albo się bawi albo potrafi zrobić coś, co dla nieznanających go osób byłoby praktycznie niezauważalne np. zmrużyć oczy i patrzeć tak na coś oczami. W ławce w szkole też nie ma problemów z siedzeniem, jest dzieckiem spokojnym, nieagresywnym. To też są leczące działania diety, bo widziałam wielokrotnie, jak się cały trzepotał po słodyczach, więc dieta działa na układ nerwowy i zachowanie. Zadałam sobie pytanie do czego mogę porównać stymulację. Myślę o padaczce. Dla mnie autystyczna stymulacja, to rodzaj napadu w zachowaniu, też jest nieprzewidywalny, choć w zależności od dziecka jest do przerywania, jak u nas lub nie, jak u dzieci mocno zaburzonych. Nie wiadomo, przynajmniej ja nie zetknęłam się z takim informacjami, by naukowcy wiedzieli, jak działa mózg podczas stymulacji u autysty. Czemu to się dzieje? Nauka nie wie, choć wiele już napisano o genach, diecie, braku różnych hormonów czy innych substancji w mózgu. Pomyślałam jednak, dlaczego by nie przyjąć, że skoro w alergologii 2 lata trwania nietolerancji uznaje się, że coś do końca życia nie może być spożywane np. zboża w padaczce, dlaczego by do stymulacji nie podejść w taki sam sposób. W końcu mój syn ma pewne stymulacje, mówi mi się, że się zmieniają, że jedne znikają a powstają na ich miejsce nowe. Po co są potrzebne, też nie do końca wiadomo. Mówienie do siebie uznaje się za formę zaburzenia, a ja Bartka złapałam na tym, że sobie liczył, 59, 60, czym udowodnił mi, że liczy od 1 do 60. Z tego wnioskuje, że to jest jakaś jego forma nauki. Powtarzał to liczenie któryś raz. Fakt, oglądał bajkę przy tym, ale ilu jest ludzi robiących ileś rzeczy na raz, choćby w ADHD? Mam wrażenie, że do kompletu brakuje nam tylko porad psychologa czy neurologa, żeby traktowanie stymulacji itp. wywrócić do góry nogami, żeby złapać coś nowego w tym temacie. A co do stymulacji i leczenia ich dietą, musiałybyśmy prowadzić idealną dietę, by się przekonać, czy mózg naszych dzieci jest uczulony i na co?

Napisałam nieprecyzyjnie, że obecnie po słodyczach nie ma tak głębokiej reakcji jak kiedyś. A może po prostu Bartek dorósł i przez to zachowanie się zmieniło? Mój Bartek w zakresie warzyw je: marchewkę, ogórki zielone, ziemniaki, paprykę, nie je pomidorów jak jego tata, ale to raczej nie ma znaczenia, po prostu do tej pory gdy pytałam, czy chce spróbować, to nie chciał. A ja nauczyłam się przynajmniej nie wmuszać na siłę. Mój Bartek mnie zadziwia pod tym względem, że u babci potrafi zjeść skwarki ze smalcem przygrzane na tłuszczu, potrafił też zjeść bigos i od tego czasu w domu również go zjada. Babcia przez kilka lat była na żywieniu niskowęglowodanowym i ma trochę inne smaki niż ja. Jest w stanie zjeść smalec łyżeczką, lubi skwarki. Nie pamiętam już po jakim czasie, ale w pewnym momencie obrałam Bartkowi marchewkę i dałam na talerzyku. Spróbował i mu zasmakowała. Dlatego na początku też owoce mu mniej szkodziły, bo bardziej dawaliśmy radę pilnować diety w przedszkolu a również dlatego, że jadł kiedyś praktycznie ziemniaki, ogórki i nic więcej a zboża bezglutenowe, glutenowe czy nabiał albo inne ze złych produktów były tylko w złe dni. Co do obserwacji i tego jakie jeszcze nas czekają wnioski i obserwacje, to polecam wątek o RZS z forum dobra diet.pl. W wolnym czasie jadąc do pracy tramwajem przeczytałam fragmenty wydrukowane w „Poradniku Dobrego Zdrowia” i dużo mi dały do myślenia.

Kiedyś byli goście i były plasterki cytryny. Bartek wziął ręką plasterek, polizał skrzywił się i nie chciał, ale spróbował. Oczywiście najlepsze jest, jeżeli bierze palcami z półmisków.

Kiedy go pytałam, czy chce coś spróbować, rezygnował. Dlatego jak coś chce, to mu nakładam i daję. Jak nie zje, nic nie mówię, zjadam sama. Czasami robię tak, że gdy on czegoś nie chce, to mówię, że ja to zjem i wtenczas on próbuje, ale nie zawsze. Właśnie o to chodzi, by dziecko wiedziało, że może samo.

Ja nawet nie zdawałam sobie sprawy, dopiero nasza logopeda mi uświadomiła, że mówię do Bartka złożonymi zdaniami i on je rozumie, a to wcale nie jest proste dla innych dzieci. No bo spróbujmy powiedzieć do autysty, gdy prosi o jedzenie: „Otwórz lodówkę, wyjmij ogórka zielonego, a ja Ci go obiorę”. Bartek wyjmuję i np. mówi do tego, że chce dwa ogórki i te 2 ogórki mi wyjmuję do obrania. Coś, co dla innych wydaje się zwykłym poleceniem, dla dziecka gorzej funkcjonującego, rodzic musi powtórzyć kilka razy a może nawet pokazać: „Weź bluzkę z długim rękawem, leży na kanapie, tę pomarańczową, i załóż ją.” Gdy nasza logopeda mi uświadomiła, że są dzieci, którym musiałabym ręką wskazać kanapę, podnieść do góry ręce, by pokazać, że ma te ręce podnieść i założyć tę bluzkę, a jeszcze może powtórzyć kilka razy całe polecenie, to naprawdę uważam, że dieta wyleczyła już bardzo wiele objawów u Bartka. Piszę to wszystko, bo osoby, które nie wiedzą i nie mają do czynienia z autystami, w ogóle mogą nie wiedzieć w czym rzecz, skoro nawet ja cały czas się uczę.

W miarę czasu stosowania diety ustępują objawy tzw. autystycznych zachowań, nawet tych, na które wydaje się nam, że nie mamy wpływu. Bartek dłuższy czas skakał przed TV, wymachiwał rękoma, reagował dziwnie i podnosił do góry ramię. Nawet kiedyś częściej mrużył oczy. To już jest wyraźny skutek leczenia dietą, którego na co dzień nie dostrzegamy, a które idzie tak szybko, jak zanikanie u Bartka naczyńniaka w stopie. Co roku na USG naczyńniak okazuje się coraz mniejszy i coraz bardziej zanikający.

Reasumując, nie da się kiedyś w przyszłości przejść na jedzenie wszystkiego, co się chce, nawet jeśli Bartek będzie omijał mączne i mleczne produkty. Póki co, bardziej mu szkodzą chipsy, chrupki, lody zjedzone w zbyt dużej ilości. Nie da się ustalić ilości właściwej, trzeba więc rozsądnie to robić, raz na tydzień. W miarę dorastania mam nadzieję, że będzie się sam uczył, a ja mu będę dodatkowo tłumaczyć, że tak po prostu musi być, bo jego ciało tego potrzebuje.

Mówi się o autystach, że mają nieadekwatne uczucia, że z głębokiego płaczu potrafią przechodzić w równie mocny śmiech. Bartek czasami tak ma. Ale na ile to jest moja wina, tego jak z nim postępuję, jak okazuję mu swoje uczucia? Znalazłam pracę jedną z niewielu o roli rodziny, w której jest autysta, ale też o wsparciu tej rodziny. To co ja wiem, jest dużo większe niż w tej pracy napisano. Gdy już Bartek miał diagnozę, dostawał ode mnie klapsy, co owocowało rzucaniem się na podłogę. Za poradą opiekunów zajmujących się autystami (!) kiedyś pokazywano rodzicom, że gdy dziecko nie da się uspokoić, to można je postawić twarzą do ściany z podniesionymi rękami!!! I też mi się to zdarzyło zrobić. To jest klucz do ich zachowania. Oddajemy dzieciom autystycznym to samo, co mieliśmy w dzieciństwie. Za dużo przeżyłam i mój syn ode mnie też. Nadal często nie potrafię zareagować, ale teraz w moich słowach już po faktie widzę błędy i uczę się nadal. Praca, którą czytam, przynajmniej ta polska, nie porusza tego tematu. W rozmowach, nawet jeśli nie wypowiadały tego dokładnie inne mamy, to pojawiały się słowa: nie wytrzymujemy, mamy dosyć. W ilu rodzinach przeradza się to w agresję słowną, fizyczną, inną? Nie chcę oceniać, nie chcę być

za albo przeciw, bo wiele bym chciała zmienić w sobie i swoim życiu a już nie mogę, już się stało. Ale nie umiem już udawać, że jak ma się chore dziecko, to jest się doskonałym, że się umie nad nim zawsze tylko pochylić, zrozumieć je i wysłuchać. Autysta to nie jest tylko chory człowiek, on jest też naszym zwierciadłem. Pokazuje nam, jak my się zachowujemy. Ile to już razy Bartek po mnie powtarza moje teksty, a ja po wysłuchaniu tego zauważam, że znów tłumaczę mu coś niepotrzebnie, bo powinnam inaczej coś zrobić, powiedzieć, a nie gadać znów do niego: Bartek mówisz coś do siebie, nie mów, opowiedz mi co było w szkole. A on jest na tyle mądry, że mi mówi: nie opowiem. A ja się zastanawiam, na ile to jest reakcja mojego syna na moje zachowanie, że czegoś nie daję, nie pozwalam, jednocześnie nieumiejętnie tłumacząc, po co to robię. Mój syn potrafi zapłakać w takiej sytuacji, a za moment spojrzeć na mnie i się zaśmiać, ale tak jak zdrowe dziecko, gdy wie, że jego reakcja spowoduje u dorosłego inne zachowanie. Np. moją reakcją na płacz mojego syna, gdy nie chcę mu dać słodczy, jest powiedzenie, że proszę by nie płakał, bo mnie tym nie przekona, bo np. wczoraj już coś takiego dostał, a on potrafi wtedy się zacząć śmiać w jednym momencie. Dla mnie to nie jest reakcja autystyczna, ale mądrego dziecka, któremu ja nie potrafię w dobry sposób przekazać tego co chcę.

Na koniec, co jest najbardziej przerażające? To, że rodzice autystów nigdy nie trafią podczas leczenia swoich dzieci na specjalistów, którzy będą potrafili wydobyć z nich samych ich własne przeżycia, uzmysłwić im ich postępowanie wobec chorych dzieci i pomóc coś naprawić. Pozostawieni samym sobie rodzice będą się miotali od obwiniania się, że dziecko np. uderzyli czy nakrzyczeli na nie, do braku ochoty na dalszą rehabilitację i zniechęcenia spowodowanego brakiem pomocy w zrozumieniu swoich relacji w swojej rodzinie i tych wyniesionych z własnego dzieciństwa, etc.

A dziś prawie się popłakałam, bo mąż zaczął syna uczyć modlitw do I Komunii Św.

Jak to brzmi niesamowicie w uszach rodziców, gdy twoje dziecko mówi:

Wiara, nadzieja i miłość, a miało nie mówić wcale.

Sylwia Kowalska

sylwiazłodzi

<http://www.dobradieta.pl>