

ODWRÓCIĆ AUTYZM

Na tę tajemniczą chorobę zapada coraz więcej dzieci na całym świecie, także w Polsce. Statystyki ukazujące tempo wzrostu zachorowań są tak niepokojące, że aż nieprzyzwoicie je przytaczać. Czy jest sposób aby to jakoś zahamować?

Spotkałyśmy się w lipcu, w upalny dzień, pod parasolkami miejscowej kawiarni. Wypatrując towarzyszkę rozmowy chyba podświadomie szukałam wśród przechodniów trochę znerwicowanej kobiety w biurowym uniformie, która na twarzy będzie miała wypisane cierpienie i głęboką frustrację. Z ulgą trafiłam na uśmiechniętą, wyluzowaną kobietę wiekiem, a dziewczynę usposobieniem.

- Jeśli zdecydujesz się wysłuchać mnie do końca, pewnie pomyślisz, że jestem z innej planety - mówiła, mieszając kawę i uśmiechając pod nosem. - Ale historia, którą chcę ci opowiedzieć, jest prawdziwa i zmieniła nasze życie o 180 stopni.

Milczałam, czekając na podręcznikowy wstęp, rozwinięcie akcji i kulminację, po której być może eksploduje mi mózg, tymczasem Renata zaczęła nieco chaotycznie opowiadać o białym cukrze, ludzkich jelitach i budowie naszego układu nerwowego. Dopiero po paru chwilach z opowieści tej zaczął wyłaniać się spójny obraz.

Renata i Jacek byli normalnym małżeństwem Polaków, których pogoń za chlebem i perspektywami doprowadziła za Ocean, do jak niektórym by się wydawało Eldorado, a tak naprawdę na zatłoczony i nigdy nie śpiący Manhattan. Praca terapeutów, kolejne fakultety, własne ambicje - wiadomo, myśl o dziecku ciągle schodziła gdzieś na dalszy plan. Abigail urodziła się, kiedy oboje zbliżali się do czterdziestki. Radosne zdjęcia Renaty w ciąży i późniejsze, z uśmiechniętym niemowlakiem ozdabiały ściany każdego pokoju w mieszkaniu. Do czasu aż Abigail skończyła roczek.

DIAGNOZA JAK WYROK

- To nie stało się z dnia na dzień - opowiadała Renata. - Nadchodziło powoli, niezauważalnie i podstępnie. Zaczęło się od problemów ze snem - mała budziła się codziennie dokładnie o 4:00 w nocy i płacząc wniebogłosy nie mogła się uspokoić aż do rana. Potem przestała jeść łyżeczką, choć wcześniej dawała sobie z tym świetnie radę. Zamiast uśmiechu na jej twarzy było widać ciągle cierpienie i jakąś dziwną nieobecność. Zamiast chodzić kręciła się w kółko... Ktoś podmienił nasze dziecko, a my nie mieliśmy pojęcia, jak i dlaczego się to stało. Kiedy do Abigail przyszli terapeuci z Wczesnej Interwencji diagnoza padła niemal natychmiastowo: całościowe zaburzenia rozwojowe w stopniu głębokim - autyzm.

Wypowiedzenie na głos najgorszych obaw przyniosło ze sobą początkowe załamanie, totalną niemoc i poczucie braku pomocy, której można byłoby się kurczowo złapać.

- *Musicie przygotować się na długą i nierówną drogę, z której nie wyjdziecie jako zwycięzcy - tak nam mówiono* - wspominała Renata.- *Wasze dziecko nie będzie mówić, ani się nie usamodzielni. Być może w pewnym wieku trzeba będzie umieścić je w specjalistycznym zakładzie.*

Mimo tych czarnych jak myśli samobójcy wizji, rodzice Abigail nie poddali się, a ich działania powoli zaczęły odnosić jakiś skutek. Krok po kroku trafiali na tropy w tej pokręconej i zdawałoby się nierozwiązywalnej łamigłówce. Krążyli od lekarza do lekarza, zapisując w komórkach kolejne kontakty do amerykańskich terapeutów, psychologów i DAN! Doktorów (DAN! to skrót od hasła *Defeat Autism Now!* - czyli Pokonaj Autyzm Teraz!). Na polecenie tych ostatnich zaczęli modyfikować dietę Abigail - odstawili mleko i produkty zawierające gluten bądź kazeinę - substancje, których dzieci z autyzmem w większości nie tolerują. Abigail nieznacznie się po tym poprawiło.

Wpływanie na autyzm za pomocą żywienia? Już to dało im do myślenia.

PRZEZ ŻOŁĄDEK DO... MÓZGU

- *Wiesz, wszystko rozchodzi się o to, że społeczeństwo ciągle traktuje autyzm jak chorobę psychiczną. Tymczasem, i mówię to z pełnym przekonaniem, ta choroba zaczyna się w układzie metabolicznym. Nie tutaj, tylko tu.* - Przenosi palec wskazujący z głowy na brzuch. - *Wszystkie objawy neurologiczne mają swoje źródło w źle funkcjonującym systemie trawiennym i stanie zapalnym całego organizmu. Tak było z naszą Abby...*

Po kilkunastu miesiącach bardziej lub mniej trafnych poszukiwań, Jacek i Renata trafili na środowisko ludzi, którzy leczyli choroby ze spektrum autyzmu między innymi za pomocą zmiany sposobu żywienia. Podstawą do zrozumienia tej metody było przekonanie się, że wszystko co dzieje się w naszym układzie pokarmowym w ostatecznym rozrachunku ma też niemały wpływ na nasz układ nerwowy, a zatem i działanie mózgu. Mówiąc krótko, jelita to nasz "drugi mózg".

- *Czy wiesz co cukier, taki zwykły biały cukier i ten cukier, którego nie widzimy, a mamy go we wszystkim, co kupujemy w sklepach robi z naszymi organizmami?* - zapytała Renata. Zaczęłam mruczeć pod nosem, że wiem, że cholerstwo, że takie tam - bo przecież sama od dawna nie jem. Ale z drugiej strony chciałam powiedzieć - Daj spokój, autyzm to nie cukrzyca. Co ma wspólnego z trawieniem? A jednak.

To co spożywamy ma duży wpływ na nasze myślenie i zachowanie. Wystarczy pomyśleć o wpływie alkoholu na postępowanie człowieka. Okazuje się, i potwierdzają to lekarze, że dzieci z problemami jelitowymi po zjedzeniu produktów zawierających cukier lub skrobię czują się jak dorośli po spożyciu dużej ilości alkoholu. Ich zmysły stają się przytępione, a zachowanie nieracjonalne, nadpobudliwe lub bardzo zamknięte.

Do kawy zamówiłam lody, jednak wraz z kolejnymi minutami rozmowy coraz mniej miałam ochotę na ten słodki deser.

Różne czynniki wpłynęły na to, że organizm Abby już w pierwszym roku życia nie posiadał odpowiedniej odporności, jelitowej flory bakteryjnej, która chroniłaby go przed działaniem szkodliwych czynników - bakterii, wirusów, grzybów, substancji chemicznych znajdujących się różnych produktach. Jej układ trawienny powoli się rozpadał, organizm zagrzybiał kandydozą, jelita dziurawiły. Kiedy w końcu podjęto leczenie, okazało się, że córka nie jest w stanie strawić już niemal niczego.

W rodzinie Abigail rozpoczęła się walka o postawienie jej układu trawiennego do pionu. Pod kontrolą lekarza odstawiono z diety wszystkie rodzaje zbóż i ich wytwory: mąki, kasze, ciasta, chleb. Wszystko co zawierało skrobię było dla Abigail zbyt ciężkostrawne i doprowadzało jej gojące się jelita do punktu wyjścia. Cała rodzina zrezygnowała z cukru w jakiegokolwiek postaci, który jest doskonałą pożywką dla ludzkich grzybów i pasożytów. Wszystko musiało być naturalne, bez konserwantów, przygotowywane sposobem naszych dziadków.

Stała się rzecz niezwykła. Już po niedługim czasie po wprowadzeniu diety stan Abigail zaczął się zauważalnie poprawiać. Organizm wyraźnie się odtruwał. Widać to było w wynikach badań i zachowaniu małej. Przestała kręcić się w kółko, a zaczęła patrzeć rodzicom w oczy. Uczyła się zwracać uwagę na otaczający ją świat i po jakimś czasie zaczęła mówić.

- Oczywiście że nie było tak cukierkowo, jak można wywnioskować z tej skrótowej opowieści. Nasza droga była długa i żmudna, nieraz staraliśmy się jak mogliśmy, a efektów prawie nie było widać. Potem okazywało się, że Abigail jadła coś, co wywoływało jej złą reakcję, a my o tym nie wiedzieliśmy. - Dodawała moja rozmówczyni i tłumaczyła dalej *- Oczywiście sama dieta nie wystarcza - do tego konieczny jest cały szereg terapii wspomagających, spotkania z logopedą, psychologiem, pedagogiem, terapeutą integracji sensorycznej, terapeutą treningów słuchowych i z wieloma innymi,*

Ale dieta w domu Radomskich jest wciąż podstawą.

Wyszliśmy z ogródka kawiarni, zostały po nas roztopione nietknięte lody.

AUTYZM JEST ODWRACALNY

W domu zanurkowałam w odmętach Internetu, szukając śladów potwierdzenia słów Renaty. Na polskim stronach nie za wiele. Natomiast amerykańskie, ho ho, aż pękały od ilości informacji. Okazało się, że w Stanach istnieje już wiele organizacji, które zgadzają się z postawą Radomskich, wśród nich jest między innymi duża formacja Generation Rescue. W Internecie znaleźć można wiele filmów nagrywanych przez rodziców, którzy zmieniając dietę doprowadzali do znacznej poprawy stanu zdrowia swoich dzieci chorujących na ASD (tzn. zaburzenia ze spektrum autyzmu) lub ADHD. Niektórzy nawet kusili się w komentarzach o określenie tych chorób słowem *reversible* - odwracalny.

- My nie chcemy mówić o wyzdrowieniu - przed nami jeszcze długa podróż. Jednak jesteśmy pewni, że idziemy właściwą drogą.- mówią Radomscy.

Blisko dwa lata temu, kiedy Abigail miała trzy i pół roku i już dość długą terapię dietą na koncie, Renata i Jacek postanowili wrócić do kraju.

- W Polsce założyliśmy Fundację - Autyzm Bez Łez. Kolejnym krokiem jest dla nas wydanie książki, w której opiszemy to wszystko. Takich publikacji w języku angielskim jest już mnóstwo. U nas ciągle nic.

Zawsze wzbudzał u mnie poczucie zadziwienia fakt, jak wielu rodziców w zetknięciu z nieszczęściem dziecka znajduje w sobie siły, by poruszać niebo i ziemię nawet już nie dla samych siebie, ale dla osób, które znalazły się w podobnej sytuacji. Skąd oni biorą tą siłę? Sadzą ją w ogródku?

- Nie możemy o tym nie mówić - tak mało ludzi tutaj wie o tej metodzie, a nie wiedzieć dlaczego wielu z tych, którzy już wiedzą, wolą trzymać ją dla siebie. Dla większości pierwsze zetknięcie z informacją o tym, że autyzm bierze się między innymi z podziurawionych jelit jest za trudne, by ją przyjąć. Ale mamy już duże grono rodziców, którzy przyznają nam rację - mówią, że to się sprawdza.

Mimo ciągłego działania rodzinie Radomskich nie jest w Polsce łatwo. Większą część wspólnego życia spędzili na obczyźnie. I chociaż przyznają, że i tam nie było jak w bajce, zetknięcie z polską rzeczywistością po blisko dwudziestu latach bywało bolesne. Do niedawna oboje bezrobotni, bo zawodowe certyfikaty zdobyte przez nich w Stanach tutaj musiały być najpierw zatwierdzone, często powtarzali, że nie wiedzą, czy uda im się w Polsce utrzymać "na powierzchni".

- Więc dlaczego wróciliście?

- Może to brzmieć paradoksalnie, ale za jedzeniem. Już nie za chlebem, jak przysłowiuowo można było nazwać nasz wyjazd do Ameryki, ale za możliwością podawania Abigail zdrowej, ekologicznej żywności produkowanej na wsi, naturalnym sposobem. Wróciliśmy za prawdziwym kozim mlekiem, mięsem ze zwierząt, które wiedzą jak smakuje trawa i jak wygląda niebo, za warzywami, które nie były pryskane całą tablicą Mendelejewa. W Stanach zdobyć takie produkty jest dużo trudniej niż u nas.

Był też drugi bardzo ważny powód do powrotu. Chcieliśmy, żeby nasza córka mogła pójść do normalnego przedszkola, ze zdrowymi dziećmi. W Stanach nie byłoby to możliwe. Inna sprawa, że bardzo boimy się momentu, kiedy Abby rozpocznie edukację szkolną. Dzieci z chorobami ze spektrum autyzmu nie dość, że nie mają lekko z własnymi problemami, to jeszcze otoczenie najczęściej im ich przypadłości w bolesny sposób wytyka. Mówi się o tolerancji, jednak kiedy przychodzi do przyjęcia do normalnej szkoły dziecka nawet z wysokofunkcjonującym autyzmem, wszyscy nagle rozkładają ręce.

PIĘCIOLETNI STRAŻAK

Jaka Abigail jest teraz? Na to pytanie odpowiedź poznałam już niedługo po pierwszym spotkaniu z Renatą, kiedy przyjechałam do Krakowa, by poznać całą trójkę (i psa). Abigail była cztero i pół rocznym wesołym, ciekawskim dzieciakiem, które ciągle pokazywało na mój

kolczyk w nosie, pytając co to, po co i dlaczego akurat tam. Patrzyłam na to, jak o 5:00 rano jej tata wyciska dla całej rodziny sok z marchewki i zielonej sałaty, jak przygotowuje dla małej przecierowe zupy warzywne na ekologicznym rosole cielęcym, jak wita swoją małą księżniczkę, kiedy zaspana wychodzi z pokoju i mówi, że śniły jej się motylki. Patrzyłam na to, jak Abby bawi się z psem Betsy, słuchałam jak opowiada mi na zmianę po polsku i angielsku, co robiła wczoraj u babci. Przyglądałam się jak wyciąga książeczkę ze Strażakiem Samem, mówiąc, że jak będzie już duża, czyli kiedy skończy pięć lat, sama zostanie takim strażakiem.

Przepraszam, gdzie jest to dziecko z głębokim autyzmem?

Jasne, po uważniejszej obserwacji widać, że w porównaniu z większością rówieśników Abigail nie radzi sobie jeszcze ze wszystkim. Ale to nie jest dziecko z nagrań, które pokazywała mi później Renata - widziałam na nich dwuletnie wiecznie zapłakane lub nieobecne dziecko, kręcące się w kółko aż do utraty równowagi i upadku. Dziecko, którego zabawą było gryzienie wszystkich rzeczy, jakie wpadły mu w ręce. Dziecko, które nigdy nie wypowiedziało ani jednego słowa.

Ta transformacja w wielkim stopniu możliwa była dzięki całkowitej zmianie sposobu żywienia, wykorzystaniu elementów diety dr Haasa, *Specific Carbohydrate Diet*, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb Abigail.

Historia Abby, Renaty i Jacka daje do myślenia. Dlaczego polskie dzieci z autyzmem nie są poddawane tego rodzaju terapii? Ocean jest długi i głęboki, ale informacje potrafią być przekazywane przez niego w ułamku sekundy, a tu co? Grunt jeszcze jałowy i nieprzygotowany? A czy te małe dzieci to obchodzi? Potrzebują pomocy tu i teraz. Za kilka lat, kiedy społeczeństwo dojrzeje będzie dla nich za późno. W Ameryce trąbi się o tym coraz głośniejszym głosem. Niech ten głos w końcu do nas trafi.

KATARZYNA PILCH

Książka autorstwa Renaty Radomskiej "Autyzm bez łez" jest już dostępna w sprzedaży. Metoda zmiany sposobu żywienia jest w niej dokładnie i przystępnie opisana. Można ją nabyć między innymi za pośrednictwem strony www.autyzmbezlez.eu