

dr Susan S. Blum

Michele Bender

przedmowa: dr Mark Hyman



Program uzdrawiający układ odpornościowy

Lepsza odporność bez chorób
autoimmunologicznych w 4 krokach

Program
uzdrawiający
układ
odpornościowy

dr **Susan S. Blum**

Michele Bender

Przedmowa: dr Mark Hyman

Program
uzdrawiający
układ
odpornościowy

Lepsza odporność bez chorób
autoimmunologicznych w 4 krokach

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TLUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-179-7

Tytuł oryginału: The immune system recovery plan

Copyright © 2013 by Susan Blum, M.D., All Rights Reserved.
Printed by arrangement with Janis A. Donnaud & Associates, Inc. through Graal Literary Agency.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Słowa uznania

dla *Programu uzdrawiającego* *układ odpornościowy*

„Właściwa książka, napisana przez właściwą osobę we właściwym czasie. Obecnie coraz częściej spotykamy się z różnymi chorobami autoimmunologicznymi. Doktor Blum wykonała niesamowitą pracę, oferując czytelnikom opracowany przez siebie program leczenia chorób zapalnych (łącznie z zapaleniem stawów i fibromialgią) za pomocą diety oraz zmiany stylu życia. Swoje wielostopniowe podejście opiera na wieloletnim doświadczeniu lekarskim, a także na badaniach naukowych, które wreszcie udzielają nam informacji na temat roli genów, stylu życia i sposobu odżywiania w powstawaniu chorób zapalnych. Doktor Blum podchodzi w pionierski sposób do zarządzania stylem życia w przewlekłych chorobach autoimmunologicznych. Jej książka może być niezwykle pomocna dla osób poszukujących racjonalnych rozwiązań przy tego typu chorobach”.

– dr Jeffrey Bland,
przewodniczący Personalized Lifestyle Medicine Institute

„W leczeniu chorób autoimmunologicznych doktor Blum bierze pod uwagę całego człowieka, stosuje przy tym praktyczne metody zarządzania stresem, leczenia jelit, traktowania pożywienia jako lekarstwa oraz wspierania pracy wątroby. *Program leczenia układu odpornościowego* prezentuje inspirujące, rewolucyjne podejście do leczenia przyczyn chorób autoimmunologicznych”.

– Joshua Rosenthal,
założyciel i dyrektor Institute of Integrative Nutrition

„Zrozumiałe, praktyczne, spersonalizowane i kompleksowe podejście do leczenia i remisji chorób autoimmunologicznych”.

– dr James Gordon,
założyciel i dyrektor Center for Mind-Body Medicine

„Zgodnie z tradycyjnym zaleceniem Hipokratesa, doktor Susan Blum traktuje pożywienie jako najważniejszy i podstawowy czynnik zapewniający nam zdrowie i dobre samopoczucie. *Program uzdrawiający układ odpornościowy* zawiera mnóstwo cennych informacji bazujących na pionierskich odkryciach naukowych, które z pewnością pomogą czytelnikom zadbać o własną witalność i długowieczność”.

– dr David Perlmutter,
autor bestsellera *Księga zdrowia mózgu*

„Lektura obowiązkowa dla wszystkich cierpiących na choroby autoimmunologiczne. Doktor Blum niezwykle umiejętnie prezentuje najnowsze dane naukowe oraz przedstawia czytelnikom praktyczne, naturalne i bezpieczne metody leczenia układu odpornościowego”.

– dr Joel M. Evans,
założyciel i dyrektor Center for Women’s Health, Stamford, CT

„Dar z nieba dla milionów ludzi cierpiących na choroby autoimmunologiczne. Informacje zawarte w tej książce zmienią twoje życie!”

– dr Christian Northrup

autorka *Sekrety wiecznie młodych kobiet. Boginie nigdy się nie starzeją.*

„Wyjątkowa książka. Czytelnicy, którzy zastosują się do wskazówek zamieszczonych w *Programie uzdrawiającym układ odpornościowy* mogą rzeczywiście odzyskać zdrowie, a nie tylko złagodzić objawy. Doktor Blum przywraca nadzieję, pomaga pozbyć się bólu i przedstawia podstawowe metody leczenia”.

– dr David S. Jones,

przewodniczący Institute for Functional Medicine

„Odkrywcza książka. Blum jest pionierką w dziedzinie medycyny, zapewnia, że remisja w chorobach przewlekłych jest możliwa, a chory może poczuć się lepiej, gdy tylko rozpocznie jej program. Autorka szczegółowo wyjaśnia sposób funkcjonowania układu odpornościowego, zaleca wykonanie konkretnych badań, a także zamieszcza wartościowe testy, spersonalizowane programy leczenia i przepisy kulinarne”.

– *Publishers Weekly*

*Książka ta dedykowana jest milionom ludzi
cierpiącym na choroby autoimmunologiczne.
Niech przywróci wam nadzieję.*

*Jeśli nie zmienisz kierunku, w którym podążasz,
możesz skończyć tam, dokąd zmierzasz*

– Laozi

Spis treści

PRZEDMOWA doktora Marka Hymana	13
WPROWADZENIE	19

Rozdział 1: Choroby autoimmunologiczne – informacje podstawowe	35
---	----

Część I:

POŻYWIENIE JAKO LEKARSTWO

Rozdział 2: Pożywienie jako lekarstwo	71
Rozdział 3: Pożywienie jako lekarstwo – część praktyczna	107
Rozdział 4: Pożywienie jako lekarstwo – przepisy	155

Część II:

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Rozdział 5: Radzenie sobie ze stresem	175
Rozdział 6: Radzenie sobie ze stresem – część praktyczna	211
Rozdział 7: Radzenie sobie ze stresem – przepisy	257

Część III:

LECZENIE JELIT

Rozdział 8: Leczenie jelit	279
Rozdział 9: Leczenie jelit – część praktyczna	305
Rozdział 10: Leczenie jelit – przepisy	341

Część IV:

WSPIERANIE PRACY WĄTROBY

Rozdział 11: Wspieranie pracy wątroby	359
Rozdział 12: Wspieranie pracy wątroby – część praktyczna	403
Rozdział 13: Wspieranie pracy wątroby – przepisy	437

Część V:
INFORMACJE DODATKOWE

Rozdział 14: Infekcje a choroby autoimmunologiczne	455
Zakończenie	499
Podziękowania.....	501
Aneks I: Pomocne książki, płyty CD i programy.....	505
Aneks II: Przewodnik po suplementach i ziołach.....	509
Aneks III: Wskazówki odnośnie zdrowej diety oraz zakupów	515
Aneks IV: Zdrowe, odtruwające przekąski o działaniu przeciwzapalnym.....	525
Przypisy	527
Literatura uzupełniająca	533
Pytania i odpowiedzi – wywiad z doktor Susan Blum	545

Przedmowa

Ratunek dla cierpiących na choroby autoimmunologiczne

Na jaką chorobę cierpi więcej kobiet niż na choroby serca i raka piersi łącznie?

Jaki problem zdrowotny dotyka aż 24 miliony Amerykanów, a jednak zaledwie 5,4 procent budżetu National Institutes of Health (NIH) poświęca się na badanie jego potencjalnych przyczyn?

Odpowiedź brzmi: choroby autoimmunologiczne.

Niestety często nie zwraca się na to uwagi, gdyż istnieje wiele różnych rodzajów tych chorób. Reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń, stwardnienie rozsiane, nieswoiste zapalenie jelit, cukrzyca, niedoczynność tarczycy i łuszczyca to choroby autoimmunologiczne. Zwykle nie łączymy ich ze sobą, ale tak naprawdę jest to jedna i ta sama choroba, która przyjmuje różną postać, w zależności od wieku, płci oraz genów pacjenta. Choroba autoimmunologiczna oddziałuje na organizm niemal na każdym poziomie. Niektóre rodzaje tej choroby oddziałują na układ nerwowy (autyzm, a być może także depresja), a inne wpływają bardziej na stawy i mięśnie, skórę, gruczoły wydzielania wewnętrznego, serce i inne narządy. Choroba autoimmunologiczna pojawia się wtedy, gdy układ odpornościowy atakuje własne tkanki zamiast ciał obcych, takich jak bakterie. Istnieje ponad sto różnych chorób autoimmunologicznych, które znacząco obniżają jakość życia cierpiących na nie osób.

Metody stosowane w medycynie funkcjonalnej bazują na najnowszych danych naukowych i skupiają się na przyczynach

chorób autoimmunologicznych. Z kolei lekarze medycyny konwencjonalnej koncentrują się zwykle na hamowaniu układu odpornościowego za pomocą silnych leków wywołujących niebezpieczne skutki uboczne.

Prawda jest taka, że przyczyny niemal wszystkich chorób autoimmunologicznych są takie same: bakterie, toksyny środowiskowe, alergeny, stres i niezdrowa dieta. Nie wyleczymy tych chorób, dopóki nie zajmiemy się przyczynami i nie wesprzemy organizmu odpowiednią dietą i stylem życia.

Program uzdrawiający układ odpornościowy dr Susan Blum to przełomowa książka, która jest w zasadzie niezwykle wartościowym podręcznikiem samoleczenia. Doktor Blum zajmuje się przyczynami chorób i podpowiada, jak przywrócić równowagę w układzie odpornościowym. Wskazuje tym samym wyraźną drogę do zdrowia milionom ludzi cierpiącym na choroby autoimmunologiczne i podaje wskazówki dotyczące diety, suplementów oraz środowiska, które pomagają lepiej radzić sobie z chorobą, a nawet mogą doprowadzić do jej remisji. Doktor Blum znalazła te rozwiązania dlatego, że sama walczyła z chorobą autoimmunologiczną, którą skutecznie wyleczyła, a program przedstawiony w tej książce pomógł jej odzyskać zdrowie.

Konwencjonalne podejście do chorób autoimmunologicznych polega na tłumieniu odpowiedzi immunologicznej za pomocą silnych środków, w tym niesteroidowych leków przeciwzapalnych (takich jak Ibuprofen lub Aleve), sterydów (takich jak prednizon), leków przeciwnowotworowych (metotreksat) oraz takich nowych leków, jak Enbrel, Humira i Remicade, które blokują działanie cząsteczki prozapalnej o nazwie TNF-alfa. Niestety te nowe leki tak bardzo osłabiają układ odpornościowy, że zwiększają ryzyko wystąpienia nowotworów i zagrażających życiu infekcji. Ponadto mają poważne skutki uboczne i zwykle przynoszą tylko częściową ulgę.

Te wszystkie środki mogą tymczasowo ułatwić życie niektórym osobom, ale w dłuższej perspektywie nie leczą, gdyż nie zajmują się przyczynami choroby.

Razem z doktor Blum korzystamy z zasad medycyny funkcjonalnej, która dociera do źródła problemu. Skutecznie wyleczyliśmy setki pacjentów z chorób autoimmunologicznych, zajmując się ich przyczynami – łącznie z infekcjami, toksynami, alergienami, nieodpowiednią dietą oraz stresem.

Sam także skorzystałem z tych metod. Zespół przewlekłego zmęczenia ma cechy autoimmunologiczne, a badania krwi jednoznacznie wykazały, że mój organizm atakuje sam siebie. Usunięcie rtęci pomogło mi wyleczyć się z chronicznego zmęczenia i problemów autoimmunologicznych.

Podobnie było w przypadku wielu innych pacjentów. Lekarze, tacy jak doktor Blum i ja, odnajdują i zajmują się wszystkimi przyczynami choroby (toksyny, alergeny, infekcje, niezdrowa dieta i stres), a także dbają o to, by zapewnić choremu wszystko, czego jego organizm potrzebuje do optymalnego funkcjonowania (mam tu na myśli pełnowartościowe, zdrowe pożywienie, odpowiednie składniki odżywcze, ćwiczenia fizyczne, metody radzenia sobie ze stresem, czystą wodę i powietrze, wspierające relacje i poczucie sensu życia).

Oto kilka przypadków pacjentów, którzy odzyskali zdrowie:

- Dziesięcioletnia dziewczynka przyszła do mnie z tak zwaną mieszaną chorobą tkanki łącznej – miała stan zapalny w stawach, wątrobie i krwinkach. Lekarze próbowali jej pomóc, ale nie udało się im złagodzić objawów, mimo dużych dawek sterydów podawanych dożylnie oraz leków immunosupresyjnych stosowanych w chemioterapii. Nikt nie zapytał, skąd się wzięła choroba i stan zapalny. Lekarze nie zastanawiali się, co doprowadziło do nadaktywności układu

odpornościowego, lecz usiłowali go jedynie stłumić. Po dwóch miesiącach diety bezglutenowej, bezmlecznej i bezdrożdżowej, usunięciu drożdżaków z jelit oraz uzupełnieniu składników odżywczych za pomocą pełnowartościowego pożywienia i suplementów, doszło do znaczącej poprawy. Po roku dziewczynka nie miała już żadnych objawów, nie potrzebowała żadnych leków, a jej przeciwciała były w normie. Chociaż konwencjonalne leczenie nie prowadzi do remisji choroby, to jednak remisja jest możliwa. Teraz chorzy mogą jej doświadczyć, dzięki książce doktor Blum *Program uzdrawiający układ odpornościowy*.

- Pewna czterdziestodwuletnia pacjentka miała zaawansowaną łuszczycę i zapalenie stawów. Nie mogła samodzielnie chodzić po schodach ani wejść do wanny, nie mówiąc już o dbaniu o swoje dzieci. Dziewięć miesięcy po rozpoczęciu leczenia polegającego, między innymi, na wykluczeniu z diety glutenu oraz innych alergenów pokarmowych, usunięciu metali ciężkich z organizmu oraz przywróceniu równowagi w układzie odpornościowym, przysłała do mnie na wizytę kontrolną lżejsza o trzynaście kilogramów (stanowi zapalnemu towarzyszyła otyłość), a także bez żadnego bólu ani objawów łuszczycy.
- Pewien pacjent od lat cierpiał na wrzodziejące zapalenie jelita grubego, któremu towarzyszył ból i krwawe biegunki. Chociaż zmiana diety i wprowadzenie suplementów żywnościowych pomogły mu, to jednak wrócił do zdrowia dopiero wtedy, gdy pozbył się szkodliwych bakterii z jelit i całkowicie wykluczył gluten.
- Niedawno u mojej wyczerpanej stwardnieniem rozsianym pacjentki objawy prawie całkowicie ustąpiły po usunięciu amalgamatowych wypełnień dentystycznych oraz przejściu

kompleksowego programu detoksykacji. Kiedy powtórzyła badanie MRI, okazało się, że małe białe plamki, które wcześniej wykryto w jej mózgu (charakterystyczne dla stwardnienia rozsianego), zniknęły!

Medycyna funkcjonalna pomaga wielu pacjentom wyleczyć się z chorób autoimmunologicznych. Doktor Susan Blum jest założycielką Blum Center for Health, które dzięki medycynie funkcjonalnej poprawiło już jakość życia tysiącom ludzi. Obecnie postępowi lekarze coraz częściej starają się odnajdywać i usuwać przyczyny chorób, takich jak ukryte infekcje, toksyny lub alergeny, a także wspierać organizm za pomocą składników odżywczych, ziół, probiotyków i innych suplementów. Takie podejście nazywamy medycyną funkcjonalną, pomogło ono już dziesiątkom tysięcy pacjentów na całym świecie.

Program uzdrawiający układ odpornościowy bardzo dokładnie i przejrzysto przedstawia rozsądne zasady medycyny funkcjonalnej. Stosując się do zaleceń prostego, rewolucyjnego programu opisanego w tej książce, poznasz przyczyny swojej choroby autoimmunologicznej, doprowadzisz do remisji i odzyskasz zdrowie oraz dobre samopoczucie.

Medycyna funkcjonalna udziela cennych informacji i oferuje skuteczne metody leczenia. Jedyne, co nam pozostaje, to z nich skorzystać.

dr Mark Hyman
West Stockbridge, MA
wrzesień 2012

WPROWADZENIE

Na dobry początek: nowe podejście do chorób autoimmunologicznych

W naszym kraju zapanowała epidemia. Nie przeczytamy o niej w gazetach ani nie usłyszymy w wieczornych wiadomościach, a jednak jest nie tylko wyniszczająca, lecz także potencjalnie śmiertelna. Mam na myśli epidemię **chorób autoimmunologicznych, które należą do najczęstszych chorób przewlekłych w Stanach Zjednoczonych i dotyczą obecnie około 23,5 miliona Amerykanów.** Oznacza to, że więcej osób cierpi na jedną z chorób przewlekłych niż na raka lub choroby serca, ale większość chorych nie zdaje sobie z tego sprawy. Ten brak świadomości dosłownie nas zabija – prowadzi do nasilenia bólu, kalectwa, a nawet śmierci. Co gorsza, wiele osób z chorobami autoimmunologicznymi bezskutecznie zмага się z przykrymi objawami, gdyż lekarze medycyny konwencjonalnej nie wiedzą, co im dolega albo nie potrafią dotrzeć do źródła problemu.

Medycyna funkcjonalna oferuje skuteczne rozwiązania. Ta dziedzina medycyny rozwijała się intensywnie w ciągu ostatnich dziesięciu lat i koncentruje się na leczeniu chorób przewlekłych. Trzymasz w swoich rękach książkę, która przywróci ci nadzieję na powrót do zdrowia.

DLACZEGO ZDECYDOWAŁAM SIĘ NAPISAĆ KSIĄŻKĘ O CHOROBYCH AUTOIMMUNOLOGICZNYCH?

Istnieje ponad sto różnych chorób autoimmunologicznych, wszystkie są poważnymi chorobami przewlekłymi wynikającymi z nieprawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Niniejsza książka udowadnia, że **choroby te są jak najbardziej odwracalne i uleczalne, jeśli odpowiednio szybko zajmiemy się ich przyczynami, zanim się rozwiną i doprowadzą do nasilenia bólu, kalectwa, a nawet śmierci.**

Pierwszymi objawami choroby autoimmunologicznej mogą być: uczucie zmęczenia, bóle mięśni lub stawów, albo poczucie, że coś jest nie w porządku z naszym ciałem. Chorobę można zdiagnozować na podstawie prostych badań krwi. Następnie, na wczesnym etapie, za pomocą wskazówek zamieszczonych w tej książce można przywrócić równowagę w układzie odpornościowym, zanim dojdzie do nieodwracalnych uszkodzeń w mózgu, stawach, tarczycy, naczyniach krwionośnych lub innych ważnych narządach. Jeśli cierpisz na chorobę autoimmunologiczną już od jakiegoś czasu i doszło do częściowego uszkodzenia tkanek, książka ta pomoże ci poczuć się lepiej, a także podpowie, jak odwrócić skutki choroby i zapobiec dalszym szkodom.

Jako lekarz od dawna mam do czynienia z takimi chorobami jak: choroba Gravesa-Basedowa, reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), choroba Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, toczeń, stwardnienie rozsiane (SM), zapalenie tarczycy, Hashimoto, łuszczyca, łysienie plackowate, bielactwo, zespół Sjögrena, twardzina skóry i inne. Gdy jednak zdiagnozowano u mnie jedną z tych chorób, w moim życiu osobistym i zawodowym zaszły gruntowne zmiany.

MOJA HISTORIA

Zanim przejdę dalej, przedstawię ci się tak, jakbym przedstawiała się nowemu pacjentowi w gabinecie. Nazywam się doktor Susan Blum i jestem certyfikowanym lekarzem medycyny prewencyjnej oraz adiunktem klinicznym na wydziale medycyny prewencyjnej w Mount Sinai School of Medicine w Nowym Jorku. Jestem również założycielką Centrum Zdrowia Blum (ang. Blum Center for Health) znajdującego się w Rye Brook w Nowym Jorku.

Swoją edukację medyczną zaczęłam od medycyny tradycyjnej. W trakcie stażu specjalistycznego szybko zorientowałam się, że nie chcę się skupiać jedynie na chorobach – chciałam zajmować się przede wszystkim ich zapobieganiem. W tamtym czasie jednak medycyna prewencyjna polegała głównie na wykonywaniu badań przesiewowych i realizowaniu programów zdrowia publicznego, co nie było częścią codziennej praktyki lekarskiej. Lekarze nie otrzymywali odpowiednich narzędzi, dzięki którym mogliby pomóc pacjentom zmienić styl życia i sposób odżywiania, a także zredukować stres. Wiedziałam, że potrzebuję innego podejścia, więc szukałam szkoleń prowadzonych przez instytucje, które w tamtym czasie uznawano za niekonwencjonalne. Najbardziej interesował mnie wpływ stresu i diety na choroby.

Ostatecznie zrezygnowałam z utartej ścieżki medycyny tradycyjnej i przyjąłam bardziej holistyczne podejście w ramach rozwijającej się dziedziny zwanej medycyną funkcjonalną. Najpierw ukończyłam program w Center for Mind-Body Medicine w Waszyngtonie, gdzie poznałam narzędzia radzenia sobie ze stresem oraz metody pozwalające ograniczyć wpływ stresu na organizm. Następnie w Instytucie Medycyny Funkcjonalnej dowiedziałam

się, w jaki sposób pożywienie może służyć zdrowiu lub mu szkodzić. Gdy zaczęłam stosować w praktyce to, czego dowiedziałam się na temat zarządzania stresem oraz właściwego odżywiania, na własne oczy przekonałam się, jak metody te pomagają ludziom, zapobiegają chorobom oraz przyczyniają się do remisji chorób przewlekłych. Zapobieganie i doprowadzanie do remisji tych chorób stało się moją pasją i dziś na tym właśnie polega moja praktyka lekarska. Metody, które stosuję, naprawdę zmieniają życie osób cierpiących na choroby autoimmunologiczne.

Wiem o tym nie tylko dlatego, że zauważam korzystne zmiany u swoich pacjentów, ale również dlatego, że sama ich doświadczyłam, gdy zdiagnozowano u mnie chorobę autoimmunologiczną.

To było ponad dziesięć lat temu, gdy przyjaciółka zapytała mnie, dlaczego moje ręce są takie żółte. Wcześniej nie zwróciłam na to uwagi. Od razu wykonałam badanie krwi, aby dowiedzieć się, co mi dolega.

„Masz niedoczynność tarczycy” – oznajmił mi lekarz, po otrzymaniu wyników. Ja? Problemy z tarczycą? Nie mogłam w to uwierzyć. Niedoczynność tarczycy jest chorobą, w której tarczyca nie wytwarza wystarczającej ilości hormonów. Bez hormonów tarczycy nie może dojść do konwersji beta-karotenu (składnika znajdującego się w żółtych i pomarańczowych owocach i warzywach) do witaminy A w organizmie. Ponieważ beta-karoten nie był właściwie przetwarzany, gromadził się w moim ciele, a jednym z objawów były właśnie żółte ręce. Z czasem zdałam sobie sprawę, że nie był to jedyny objaw: musiałam się bardzo pilnować, żeby nie przytyć, a poza tym ciągle byłam zmęczona, ale nie zdawałam sobie sprawy, że to świadczy o chorobie. Objawy te towarzyszyły mi od tak dawna, że stały się częścią mojego życia i uznawałam je za „normalne”.

Dalsze badania przyniosły jeszcze gorsze wieści. Okazało się, że mam chorobę autoimmunologiczną zwaną zapaleniem tarczycy Hashimoto. Innymi słowy, mój układ odpornościowy, zamiast wspierać organizm w codziennej walce z drobnoustrojami, atakował i uszkadzał moją tarczycę, aż w końcu nie mogła wytwarzać wystarczającej ilości hormonów. To był dla mnie szok. Od wielu lat byłam wegetarianką, codziennie ćwiczyłam, praktykowałam jogę i medytację, a także rozwijałam się duchowo. Przeszłam głęboką psychoterapię i byłam zadowolona ze swojego życia. Ponieważ robiłam wszystko, co uważałam za zdrowe, byłam zaskoczona i przerażona, że mimo to zdiagnozowano u mnie chorobę przewlekłą. Jako lekarz nie mogłam uwierzyć, że się wcześniej nie zorientowałam, co się dzieje w moim ciele.

Ale mój lekarz pierwszego kontaktu po prostu zlekceważył te druzgocące wieści. „To nic wielkiego” – wzruszył ramionami. – „Będzie pani po prostu brała hormony”. Nic wielkiego? Może nie dla niego, ale moja intuicja podpowiadała mi, że coś jest nie w porządku. Moje ciało zachorowało, a ja chciałam się dowiedzieć dlaczego. Postanowiłam wykorzystać swoją chorobę jako okazję do zapoznania się z wszelkimi możliwościami leczenia oferowanymi przez medycynę konwencjonalną i alternatywną. Nie chciałam poprzestać na braniu tabletek, które pomagają jedynie na objawy. Chciałam dowiedzieć się, dlaczego te objawy w ogóle się pojawiły.

JAK POMOGŁA MI MEDYCYNĄ FUNKCJONALNA

Po otrzymaniu diagnozy: „choroba Hashimoto” jeszcze bardziej zagłębiłam się w tę wyjątkową i stosunkowo nową, jak na tamte

czasy dziedzinę, zwaną medycyną funkcjonalną. To podejście, które bierze pod uwagę cały organizm chorego, a nie tylko objawy. Zaczęłam stosować na samej sobie narzędzia, które poznałam w Instytucie Medycyny Funkcjonalnej. W rezultacie odkryłam, że ze względu na predyspozycje genetyczne, znajdowałam się w grupie wysokiego ryzyka zachorowania na chorobę autoimmunologiczną. Dowiedziałam się też, że mój organizm nie radzi sobie z usuwaniem rtęci. (Rtęć jest toksyną, która uszkadza tkanki, i uważana jest za potencjalną przyczynę chorób autoimmunologicznych.) Przeszłam na dietę bezglutenową i zrezygnowałam z jedzenia ryb zawierających dużą ilość metali ciężkich (takich jak tuńczyk, miecznik, węgorz i okoń), a w ciągu dwóch lat usunęłam wszystkie wypełnienia amalgamatowe. Zaczęłam pić koktajle białkowe, które redukują stan zapalny i poprawiają pracę wątroby. (Ponieważ wątroba jest głównym narządem odtruwającym, odpowiada również za usuwanie rtęci i innych toksyn z organizmu).

Po dwóch latach od otrzymania diagnozy i rozpoczęcia leczenia za pomocą metod medycyny funkcjonalnej, moje przeciwciała były już w normie i doszło do remisji choroby. Przyjmowałam niewielką dawkę hormonu tarczycy (zwanego tyroksyną), miałam dużo energii, a utrzymanie prawidłowej wagi nie było już problemem. Byłam zachwycona i nie mogłam się doczekać, aż podzielę się ze swoimi pacjentami tym, co wypróbowałam na własnej skórze.

To był pierwszy krok. Ponieważ w momencie zdiagnozowania u mnie choroby, moja tarczyca była już uszkodzona, kolejnym zadaniem było wyleczenie jej – na tyle, ile to możliwe. Czas trwania tego procesu zależy zawsze od tego, jak długo tarczyca była atakowana. Ponieważ moja tarczyca była już dość mocno zniszczona, musiałam przyjmować hormony, nadal ich potrzebuję, ale obecnie przyjmuję połowę początkowej dawki. Dziś

czuję się zdrowsza i jestem bardziej energiczna niż kiedykolwiek wcześniej. Nauczyłam się, czego potrzebuje moje ciało i wiem, jak go słuchać. **Doprowadzenie do remisji w chorobie przewlekłej wymaga czasu i wysiłku, ale jest wykonalne.** Ja sama jestem tego dowodem. Udało mi się tego dokonać i zobowiązałam się do udzielania profesjonalnej pomocy innym osobom cierpiącym na choroby autoimmunologiczne.

Wiele lat temu wygłosiłam wykład dla pracowników służby zdrowia w ramach profesjonalnego programu szkoleń w Center for Mind-Body Medicine. Opowiedziałam o tym, że pożywienie może być naszym lekarstwem, a proste praktyki oddechowe i relaksacyjne mogą być bardzo pomocne w leczeniu. Jakże byłam zdziwiona, gdy okazało się, że te niezwykle ważne, odmieniające życie koncepcje były zupełnie nowe dla większości osób spośród dwustu słuchaczy. A byli to przecież pracownicy służby zdrowia! Nie mogłam w to uwierzyć. Jak lekarze mają uczyć tych metod swoich pacjentów, jeśli sami ich nie znają i nie praktykują? To właśnie wtedy zdałam sobie sprawę, że nadszedł czas, aby podzielić się wiedzą z szerszym gronem odbiorców – nie tylko z pacjentami i uczestnikami moich wykładów.

JAK MEDYCYNĄ FUNKCJONALNĄ MOŻE CI POMÓC?

W 2010 roku, po kilkuletnich przygotowaniach (i wielu latach snucia marzeń o takiej możliwości), otworzyłam Blum Center for Health w Rye Brook w Nowym Jorku, które łączy medycynę funkcjonalną z medycyną ciała i umysłu oraz medycyną prewencyjną. Prowadzimy szkołę gotowania, w której uczymy pacjentów i klientów, na czym polega zdrowa dieta, a także centrum dla ciała, umysłu i ducha, w którym przekazujemy techniki

relaksacyjne pomocne w zapobieganiu i leczeniu chorób przewlekłych. To wszystko, w połączeniu z podejściem funkcjonalnym, które oferuję jako lekarz, pozwala osiągnąć moim pacjentom niezwykle rezultaty i zmienić życie.

Nie jestem jedyną osobą, której kazano po prostu łykać tabletki i pogodzić się z chorobą. I na pewno nie jestem też jedyną, która doszła do wniosku, że musi istnieć jakiś lepszy sposób. Wielu moich pacjentów wyznało mi, że dowiadując się o chorobie autoimmunologicznej, usłyszeli od swojego lekarza: „Musi się pani przyzwyczaić do środków przeciwbólowych. Będzie je pani zażywać do końca życia”, „Nie wiemy, dlaczego ludzie na to chorują” oraz „Nie da się wyleczyć układu odpornościowego”. To tylko kilka przykładów, ale wciąż powtarza się ten sam motyw, który odbiera ludziom nadzieję na powrót do zdrowia. Medycyna konwencjonalna każe im zaakceptować diagnozę i pogodzić się z tym, że przez całe życie będą walczyć z chorobą przy użyciu jedynie środków przeciwbólowych i leków hamujących układ odpornościowy, a także zmagać się ze skutkami ubocznymi tych leków (które mogą być katastrofalne i długotrwałe). Nie potrafiłam pogodzić się z myślą, że nic nie mogę zrobić – dla samej siebie, jak i dla pozostałych 23,5 miliona Amerykanów cierpiących na choroby autoimmunologiczne. Ponieważ choroby te dotyczą coraz więcej osób, wiem, że wielu chorych nigdy nie trafi do mojego gabinetu. Napisałam tę książkę po to, by zaferować szerszemu gronu odbiorców swój skuteczny plan leczenia.

Wielu lekarzy medycyny tradycyjnej namawia do „pogodzenia się z chorobą”, co sprawia, że pacjent czuje się bezsilny, a **jego stan zdrowia ulega pogorszeniu, gdyż bezradność hamuje naturalny proces samouzdrawiania. Umysł ma naprawdę silny wpływ na ciało.** Wiele badań wykazało, że im większe poczucie kontroli nad sytuacją ma dana osoba, tym większe ma szanse na

wyleczenie. Ludzie radzą sobie lepiej i czują się lepiej z różnymi problemami zdrowotnymi, jeśli mają poczucie, że mogą coś dla siebie zrobić. A prawda jest taka, że mogą! To jedna z podstawowych zasad medycyny funkcjonalnej i jako ekspert w tej dziedzinie, jestem tutaj po to, by pokazać ci, że możesz przejąć kontrolę nad własnym zdrowiem i samopoczuciem.

Kim właściwie jest ekspert od medycyny funkcjonalnej? Pozwól, że to wyjaśnię. Większość lekarzy medycyny tradycyjnej bierze pod uwagę jedynie objawy i na ich podstawie stawia diagnozę i ustala plan leczenia. W rezultacie, jeśli ty i twój przyjaciel macie takie same objawy, otrzymacie taką samą diagnozę, a następnie zostaniecie poddani takiemu samemu leczeniu. Tego rodzaju podejście jest skuteczne w przypadku urazów i takich problemów zdrowotnych, jak zapalenie wyrostka robaczkowego lub złamanie nogi, gdzie chirurg może natychmiast udzielić pacjentowi pomocy. Niestety, nie jest ono skuteczne w leczeniu i zapobieganiu złożonych chorób przewlekłych, takich jak choroby autoimmunologiczne.

Specjalista medycyny funkcjonalnej przypomina detektywa, zbierającego wszystkie potrzebne informacje na temat przeszłości pacjenta (gdzie dorastał, jaka była jego sytuacja rodzinna, czy doświadczył traumatycznych wydarzeń, jakie choroby przeżył itd.) oraz jego obecnego życia (narażenie na toksyny, życie społeczne, poziom stresu, relacje, dieta, ćwiczenia fizyczne, nawyki związane ze snem, aktualne objawy itd.). Na podstawie zebranych informacji specjalista medycyny funkcjonalnej stara się odkryć, jak i dlaczego dana osoba choruje. Ten rodzaj „pracy detektywistycznej” oferuję wszystkim swoim pacjentom w Blum Center for Health, sama również postępowałam w ten sposób, gdy dowiedziałam się o swojej chorobie autoimmunologicznej. Teraz, na łamach tej książki, zamierzam zaoferować takie wsparcie również tobie.

Doktor Sidney Baker, znany specjalista medycyny prewencyjnej, nazywany często ojcem medycyny funkcjonalnej, powiedział kiedyś: „Jeśli siedzisz na gwoździu, nie chodzi o to, by leczyć ból. Trzeba znaleźć gwoździe i wyjąć go”. *Program leczenia układu odpornościowego* pomoże ci odnaleźć „gwoździe”, które doprowadziły do dysfunkcji układu odpornościowego, i je usunąć – jeden po drugim. Przejdiesz przez cztery etapy leczenia, w trakcie których będziesz zajmować się tym, co szkodzi układowi odpornościowemu, a także dostarczać swojemu organizmowi wszystkiego, czego potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania.

PLAN LECZENIA UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

Napisałam *Program uzdrawiający układ odpornościowy* po to, aby przywrócić czytelnikom nadzieję na poprawę zdrowia. **O dziwo, nie spotkałam się z żadną inną książką, która wyjaśniałaby przeciętnemu czytelnikowi, jak funkcjonuje układ odpornościowy i podpowiadała, jak go wyleczyć.** Dlatego też szczegółowo wyjaśnię te kwestie na kolejnych stronach. Dowiesz się, jak pomogłam setkom ludzi z takimi chorobami autoimmunologicznymi jak toczeń, reumatoidalne zapalenie stawów, zespół Sjögrena, choroba Hashimoto i choroba Gravesa-Basedowa pozbyć się objawów i zmniejszyć poziom przeciwciał.

Przeciwciała to cząsteczki produkowane przez komórki odpornościowe po to, by atakowały i niszczyły ciała obce, ale w przypadku chorób autoimmunologicznych cząsteczki te popełniają błąd i atakują oraz niszczą tkanki własnego organizmu. Choroby autoimmunologiczne to w większości wyniszczające choroby przewlekłe, które potencjalnie zagrażają życiu i stanowią jedną

z dziesięciu głównych przyczyn zgonów dziewcząt oraz kobiet do sześćdziesiątego czwartego roku życia.

Program uzdrawiający układ odpornościowy nie tylko pomoże ci zrozumieć własne odczucia i objawy, ale także podpowie, jak dotrzeć do przyczyn choroby, dzięki czemu będziesz mógł ją zatrzymać. Jak to możliwe, że jedna książka dotyczy wszystkich chorób autoimmunologicznych? Większość z nich ma podobne przyczyny. Książka zawiera kwestionariusze samooceny, wskazówki oraz listy badań i produktów, dzięki czemu będziesz mógł samodzielnie wykonać część pracy, którą praktykuję ze swoimi pacjentami. Oczywiście przeprowadzona interpretacja badań krwi lub kału wymaga pomocy pracownika służby zdrowia, ale dzięki zaleceniom przedstawionym w tej książce dowiesz się, co masz robić.

Mój program leczenia i zapobiegania chorobom autoimmunologicznym dzieli się na cztery etapy:

- Etap 1: Stosowanie pożywienia jako lekarstwa.
- Etap 2: Zrozumienie wpływu stresu na organizm.
- Etap 3: Wyleczenie jelit.
- Etap 4: Wspieranie pracy wątroby.

Etapy te zostały przedstawione w takiej, a nie innej kolejności, ponieważ wprowadzanie stopniowych zmian w ten sposób pozwala czerpać największe korzyści z tego programu. Każdy z tych etapów można jednak realizować niezależnie od pozostałych, więc to od ciebie zależy, co wybierzesz. *Program uzdrawiający układ odpornościowy* składa się z czterech części, odpowiadających poszczególnym etapom. Każda część została z kolei podzielona na trzy rozdziały:

- Pierwszy rozdział w każdej części zawiera **dokładne informacje na temat omawianego zagadnienia i jego związku z układem odpornościowym** (przykład: w jaki sposób

układ odpornościowy reaguje na stres i jaki jest związek między układem pokarmowym a odpornościowym).

- Drugi rozdział to **część praktyczna zawierająca testy (kwestionariusze)**, na podstawie których, z moją pomocą, opracujesz swój własny program leczenia. Znajdziesz tutaj niezbędne informacje, w tym szczegółowe instrukcje dotyczące wdrażania konkretnych narzędzi do własnego codziennego życia oraz wprowadzenia trwałych zmian.
- Trzeci rozdział zawiera **przepisy kulinarne**, dzięki którym nauczysz się czerpać korzyści z pożywienia w ramach swojego indywidualnego planu leczenia. W przepisach uwzględniono składniki odżywcze pomocne na poszczególnych etapach programu.

Wyjaśnię kolejno, dlaczego te wszystkie etapy są tak istotne i podpowiem, co możesz zrobić już teraz, aby poczuć się lepiej. Jeśli zastosujesz się do przedstawionych tu wskazówek, zaczniesz od razu leczyć swój układ odpornościowy. Wymienione etapy są podstawowymi elementami programu leczenia, który opracuję dla swoich pacjentów, a jednocześnie są najprostszym i najbardziej skutecznym „lekiem” na choroby autoimmunologiczne.

Czytając *Program uzdrawiający układ odpornościowy* dowiesz się, między innymi:

- O szkodliwości środków zobojętniających kwas żołądkowy, antybiotyków, Ibuprofenu, alkoholu oraz niektórych produktów pochodzenia zwierzęcego.
- O tym, dlaczego twoje ciało traktuje najczęściej spożywane pokarmy jako ciała obce, wskutek czego układ odpornościowy zaczyna atakować własne tkanki.

- O tym, w jaki sposób rtęć i inne toksyny zmieniają strukturę tkanek, doprowadzając do tego, że układ odpornościowy zaczyna je atakować.
- O tym, w jaki sposób powszechnie występujące wirusy (takie jak wirus Epsteina-Barr, który wywołuje mononukleozę) mogą prowokować przewlekłą odpowiedź odpornościową, pod wpływem której czujesz się ciągle opuchnięty, zeszywniały i zmęczony.
- O poważnych skutkach ubocznych konwencjonalnego podejścia medycznego polegającego na hamowaniu reakcji odpornościowej (łącznie z bezsennością, tyciem, bólami mięśni, nadciśnieniem oraz depresją).
- O tym, jak można połączyć medycynę funkcjonalną z leczeniem konwencjonalnym, aby uzyskać jak najwięcej korzystnych rezultatów i zminimalizować skutki uboczne.
- O tym, że każda przebyta infekcja (łącznie z opryszczką, ospą wietrzną, półpaścem, zapaleniem wątroby, wirusem Epsteina-Barr i innymi) pozostawia cząsteczki w twoim ciele, które mogą wywołać chorobę autoimmunologiczną, a także o tym, jak temu zapobiec.
- O tym, że 70 procent twojego układu odpornościowego znajduje się w jelitach, a dbałość o właściwą równowagę między korzystnymi i szkodliwymi bakteriami w układzie pokarmowym umożliwia prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.
- O tym, że prawidłowa flora bakteryjna jelit zmniejsza ryzyko wystąpienia alergii i chorób autoimmunologicznych.

POMOC DLA WSZYSTKICH

Chciałabym zwrócić uwagę na to, że chociaż **książka ta dotyczy chorób autoimmunologicznych, to jednak może pomóc każdemu, kto pragnie mieć zdrowy układ odpornościowy**. Poszczególne wskazówki, jakie tu zawarłam, nie tylko pomogły moim pacjentom cierpiącym na astmę lub alergię, ale także osobom, które wciąż się przeziębają lub ciągle coś „łapią”.

Nigdy wcześniej choroby autoimmunologiczne nie były tak powszechne jak dziś. Epidemia ta wynika po części ze zmian środowiskowych – jesteśmy wręcz „bombardowani” toksyczną żywnością, stresem, chemikaliami i metalami ciężkimi. Chociaż nie możemy odciąć się od świata, to jednak możemy chronić swoje zdrowie, podejmując mądre, świadome decyzje odnośnie tego, co wprowadzamy do swojego domu i ciała. Każdy z nas może o siebie zadbać i wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie.

Poczucie kontroli nad tym, czego doświadczamy, jest niezwykle istotne. **To prawda, że chorobę autoimmunologiczną należy traktować poważnie. Ale choroba to *nie* wyrok i nie powinniśmy jej tak postrzegać.** Nie musisz cierpieć ani przyjmować wyniszczających leków przez resztę swojego życia. Możesz wyleczyć swój układ odpornościowy. Wiem, że to możliwe, nie tylko dlatego, że dokonało tego wielu moich pacjentów, ale także dlatego, że mnie samej się to udało.

Program uzdrawiający układ odpornościowy oferuje metody leczenia chorób autoimmunologicznych, zapobiega im, a nawet doprowadza do całkowitej remisji. Moim celem jest przekonanie ciebie, że choroby autoimmunologiczne są uleczalne. Nie jesteś skazany na branie leków przez całe życie. Możesz sięgnąć po trwałe rozwiązania. Istnieją duże szanse na to, że będziesz mógł sobie pomóc w powrocie do zdrowia – tak, ty! Nie jesteś w tym jednak sam. Jestem tu po to, aby przeprowadzić cię przez ten proces. Zaczynamy!

Według National Institutes of Health (Narodowe Instytuty Zdrowia, NIH) „Odkrycia związane z chorobami autoimmunologicznymi należą do najbardziej obiecujących odkryć naukowych z ostatnich dziesięciu lat”.

ZANIM ZACZNIESZ

Zdaję sobie sprawę, że niniejsza książka zawiera informacje, które mogą się czasem wydawać przytłaczające oraz programy wymagające wprowadzenia wielu zmian w diecie i stylu życia. Zapoznając się z nimi, weź głęboki oddech i postaraj się przyjąć szerszą perspektywę. Chcę, żebyś wiedział, że możesz skorzystać z rozwiązań, które nie mają nic wspólnego z przyjmowaniem leków, a są naprawdę skuteczne w leczeniu układu odpornościowego. Chociaż będziesz musiał skupić się na tych wszystkich szczegółach związanych z czterema etapami leczenia przedstawionymi w tej książce, pamiętaj o celu, do którego dążysz, a jest nim wyleczenie organizmu na najgłębszym poziomie.

Przy pisaniu tej książki przyświecały mi trzy cele. Po pierwsze, chciałam przekazać czytelnikom liczne dane naukowe, które przemawiają za tym konkretnym podejściem do leczenia układu odpornościowego i przywracania w nim równowagi. Prawdopodobnie spotkasz się z lekarzami, którzy nie słyszeli o medycynie funkcjonalnej oraz o badaniach, jakie omawiam na łamach tej książki, co jednak nie oznacza, że przedstawione tutaj informacje nie są rzetelne. Moim zadaniem jest pomóc ci zatroszczyć się o własne zdrowie. Chcę także, abyś mógł śmiało dzielić się uzyskanymi tutaj informacjami z innymi ludźmi.

Moim drugim celem jest zaoferowanie ci indywidualnego planu leczenia – jak te, które opracowuję dla swoich pacjentów. Miliony ludzi cierpią na choroby przewlekłe, a ja jestem tylko jedna. Dlatego też przedstawiam tutaj praktyczne wskazówki i narzędzia, które możesz zacząć wdrażać w dowolnym czasie i we własnym tempie. Nie musisz realizować wszystkich zaleceń w ciągu jednego tygodnia czy nawet miesiąca. Nie musisz się czuć tym przytłoczony. Możesz to wszystko zrobić. I pamiętaj, że możesz zwrócić się do nas o pomoc poprzez stronę internetową lub skorzystać ze wsparcia lekarza medycyny funkcjonalnej, jeśli czujesz, że to dla ciebie zbyt wiele. (Zobacz: Aneks).

Moim trzecim celem jest przywracanie nadziei. To, że mogę ci przekazać, iż wcale nie musisz się poddawać ani zgadzać się na życie pełne bólu i lekarstw, przynosi mi wielką radość.

Z całego serca życzę wszystkim czytelnikom powrotu do zdrowia. Wiem, że poczujecie się lepiej, jeśli wprowadzicie sugerowane w tej książce zmiany.

ROZDZIAŁ 1

Choroby autoimmunologiczne – informacje podstawowe

ZDROWY UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

Układ odpornościowy składa się z grupy komórek, które nazywam czasem „armią”, chronią cię one przed infekcjami i chorobami. Każdego dnia masz kontakt z wirusami, bakteriami, pleśniami, pasożytami i obcymi białkami w pożywieniu, wszystkie one mogą powodować infekcje i choroby. Aby temu zapobiec, układ odpornościowy wkracza do akcji, angażując do działania wielu różnych „żołnierzy”.

W tym miejscu skupimy się głównie na, limfocytach, które są związane z chorobami autoimmunologicznymi. Limfocyty to rodzaj białych krwinek, które są odpowiedzialne za ochronę przed szkodliwymi drobnoustrojami i zapobieganie infekcji. Niestety nieprawidłowe funkcjonowanie limfocytów prowadzi do chorób autoimmunologicznych. Istnieją dwa rodzaje „żołnierzy”, z których składa się batalion limfocytów. Do pierwszego z nich należą tak zwane zabójcze limfocyty T (limfocyty T_c, czyli limfocyty T cytotoksyczne) atakujące bezpośrednio wszystkie cząsteczki, których nie rozpoznają i które postrzegają jako „najeźdźcę”. Ten bezpośredni atak nazywam walką komórki z komórką.

Drugi rodzaj żołnierzy to limfocyty B, które wytwarzają przeciwciała – cząsteczki przechwytyjące wszystko, co układ odpornościowy uzna za „obce” i niebezpieczne. Gdy taka cząsteczka dopada „najeźdźcę”, układ odpornościowy inicjuje silniejszą

odpowieź odpornościową, która wywołuje reakcję zapalną. Wówczas organizm uwalnia nowe związki, których zadaniem jest atakowanie ciał obcych, zabicie ich i usunięcie. Przeciwciała przypominają pociski wydobywające się z limfocytów B w celu zabicia „najeźdźcy”. Oba rodzaje żołnierzy układu odpornościowego, czyli wytwarzające przeciwciała limfocyty B oraz „zabójcze” limfocyty Tc, rozpoczynają proces, który prowadzi do stanu zapalnego w organizmie. Chociaż proces ten może się rozpocząć nieco inaczej, to jednak rezultat zwykle jest ten sam. Zdrowy i prawidłowo funkcjonujący układ odpornościowy to taki, w którym limfocyty Tc i limfocyty B pozostają w równowadze, dzięki czemu odpowiedź odpornościowa również jest prawidłowa.

W zależności od rodzaju „najeźdźcy”, czasem czujesz, że układ odpornościowy wkracza do akcji. Z pewnością odczujesz to, gdy będzie walczył z bakteriami i wirusami. Jeśli masz infekcję bakteryjną zatok lub ucha, twój nos może być zapchany albo możesz odczuwać ból w uchu lub zatokach. Jeżeli zachorowałeś na grype, która jest chorobą wirusową, możesz mieć wysoką gorączkę. Objawy te są wynikiem działania układu odpornościowego, który próbuje zwalczyć bakterie lub wirusy. Twój organizm może bardzo mocno na to zareagować, a wtedy może pojawić się stan zapalny w mięśniach lub stawach, jak przy zapaleniu stawów. Te wszystkie objawy świadczą o tym, że układ odpornościowy próbuje zwalczyć zakażenie. Jeśli układ odpornościowy jest silny, to ta wewnętrzna walka powinna zakończyć się po tygodniu lub dwóch. Następnie po wykonaniu swojej pracy, układ odpornościowy wyciszy się i powróci do swojego normalnego stanu (monitorowanie, czy nie pojawia się kolejny „najeźdźca”), a stan zapalny ustąpi. U osób ze zdrowym układem odpornościowym, jest to właściwy i naturalny proces. Potrzebujemy przeciwciał i zabójczych limfocytów Tc, aby zachować zdrowie.

Istnieją różne rodzaje limfocytów T. Limfocyty T cytotoksyczne i limfocyty B otrzymują informacje o tym, co należy robić od limfocytów T pomocniczych i limfocytów T regulatorowych (Treg), które aktywują bądź hamują odpowiedź odpornościową. Różne typy limfocytów T muszą być w równowadze, aby układ odpornościowy mógł prawidłowo się „wyłączyć” po takiej aktywacji oraz po wykonaniu swojej pracy. Ta równowaga jest drugim wyznacznikiem zdrowego układu odpornościowego.

Chociaż komórki odpornościowe muszą zachować czujność, aby chronić organizm przed zakażeniami i toksynami, muszą także bardzo uważać, aby przez pomyłkę nie uszkodzić tkanek własnego organizmu, biorąc je za „najeźdźcę”. Na wczesnym etapie rozwoju, komórki odpornościowe uczą się odróżniać komórki organizmu od ciał obcych, co nazywamy autotolerancją. Trzecim wyznacznikiem zdrowego układu odpornościowego jest to, że atakuje on tylko substancje obce, a nie własny organizm.

Zdrowy układ odpornościowy charakteryzuje się:

1. Równowagą między limfocytami T cytotoksycznymi oraz wytwarzającymi przeciwciała limfocytami B.
2. Równowagą między limfocytami T pomocniczymi i limfocytami T regulatorowymi, które aktywują i hamują układ odpornościowy.
3. Zdolnością odróżniania ciał obcych (takich jak wirusy lub bakterie) od części własnego organizmu (komórek i tkanek), czyli autotolerancją.

NIEPRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

Choroby autoimmunologiczne pojawiają się, gdy układ odpornościowy nie spełnia tych trzech wymienionych wyżej warunków. Ciało zaczyna wytwarzać zbyt wiele zabójczych limfocytów T lub zbyt wiele przeciwciał (które mogą być różne, w zależności od choroby, omówię to zagadnienie szerzej w dalszej części książki), a odpowiedź odpornościowa nie występuje. Dwa pierwsze problemy mogą pojawić się u osób cierpiących na astmę i alergię, ponieważ powstaje u nich zbyt silna odpowiedź odpornościowa na substancje zwane alergenami. Takie objawy jak świszczący oddech i pociąganie nosem, a nawet zagrażający życiu obrzęk języka i gardła, pojawiają się właśnie pod wpływem odpowiedzi odpornościowej, nie samego alergenu. Dla osób cierpiących na choroby autoimmunologiczne najważniejsze jest jednak to, że komórki układu odpornościowego atakują tkanki własnego organizmu, podczas gdy powinny atakować tylko ciała obce. W rezultacie rozwija się stan zapalny i dochodzi do uszkodzenia komórek i narządów.

CZYM SĄ CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE?

„Choroby autoimmunologiczne” to nie jedna dolegliwość, lecz co najmniej sto różnych chorób. Dlatego też wiele osób nie rozumie, na czym one polegają, albo nie wie, jakie choroby zaliczają się do tej grupy. Ponadto takie nazwy jak na przykład zapalenie tarczycy Hashimoto, reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń rumieniowaty układowy, zespół Sjogrena, celiakia, czy stwardnienie rozsiane nie zawierają w sobie określenia

„autoimmunologiczny”. Zupełnie inaczej jest w przypadku nowotworów, gdzie nazwy różnych odmian tej choroby zawierają w sobie słowo „nowotwór” lub „rak” i wskazują na obszar, w którym występuje (jak na przykład rak piersi, rak okrężnicy czy też rak skóry). Nazwy poszczególnych chorób autoimmunologicznych nie zawierają w sobie słowa wskazującego na to, że przynależą do tej grupy chorób.

Co więcej, nazwy chorób autoimmunologicznych nie wskazują na to, jakiego obszaru dotyczy choroba. Niektóre z nich są układowe, co oznacza, że rozprzestrzeniają się w różnych obszarach organizmu i dotyczą różnych tkanek – jak na przykład toczeń. Inne dotyczą konkretnych narządów, jak na przykład Hashimoto powiązane jest z tarczycą. Nazwa choroby nie wskazuje jednak, czego dokładnie dotyczy dany problem zdrowotny. Na przykład, Hashimoto oraz choroba Gravesa-Basedowa to choroby tarczycy, stwardnienie rozsiane to choroba mózgu i rdzenia kręgowego, bielactwo jest związane ze skórą, a niedokrwistość złośliwa to choroba komórek krwi. Chociaż choroby te dotyczą różnych obszarów ciała, to jednak wiemy już, że ich główna przyczyna jest podobna. Najnowsze badania nie skupiają się już na konkretnych narządach atakowanych przez chorobę autoimmunologiczną, lecz na obserwacji mechanizmów leżących u podstaw choroby. Świadomość, że te wszystkie choroby autoimmunologiczne mają podobną przyczynę ma zasadnicze znaczenie w procesie leczenia.

Ponad sto różnych chorób autoimmunologicznych wykazuje podobne charakterystyczne cechy. Wszystkie są poważnymi chorobami przewlekłymi wynikającymi z nieprawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Ponadto ich wspólną cechą jest stan zapalny, który przejawia się podrażnieniem i obrzękiem w różnych obszarach ciała, łącznie z mózgiem. Stan zapalny może powodować

szereg objawów, w tym zmęczenie, obrzęki, bóle mięśni lub stawów, uczucie dyskomfortu w jamie brzusznej (łącznie z biegunką) oraz trudności z koncentracją lub „zamglenie umysłu”. Ale możesz mieć tylko niejasne, dręczące poczucie, że coś jest z tobą nie w porządku, nawet jeśli lekarz niczego nie zdiagnozował.

Bazując na zasadach medycyny funkcjonalnej, która skupia się na podstawowych przyczynach dysfunkcji układu odpornościowego, badania wykazały wiele potencjalnych czynników wywołujących choroby autoimmunologiczne. (Czynnik wywołujący to coś, co aktywuje niezdrową odpowiedź odpornościową). **Okazuje się, że wiele chorób autoimmunologicznych wywołują podobne czynniki, są to: gluten, metale ciężkie, toksyny, infekcje oraz stres.** Podstawowa różnica między tymi wszystkimi chorobami polega na tym, że komórki odpornościowe atakują inne tkanki w różnych częściach ciała. Zasadniczo większość chorób autoimmunologicznych jest jednak bardzo podobna. Okazuje się również, że takie podstawowe metody jak wprowadzenie zmian w diecie, regulacja hormonów stresu, wyleczenie jelit oraz usunięcie toksyn sprawdzają się we wszystkich tych chorobach i pozwalają wyleczyć układ odpornościowy. Niniejsza książka przedstawia właśnie to rewolucyjne podejście do układu odpornościowego, a zamieszczony tutaj program leczenia można stosować w przypadku wszystkich chorób autoimmunologicznych.

CO WYWOŁUJE CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE?

The National Institutes of Health oszacowało, że aż 23,5 miliona Amerykanów cierpi na choroby autoimmunologiczne, a liczba ta wciąż rośnie. Wielu ekspertów zaczęło zastanawiać się nad przyczynami chorób autoimmunologicznych i je badać.

W rezultacie pojawiało się wiele różnych wyjaśnień na temat powstawania chorób autoimmunologicznych. Poniżej wymieniam najczęstsze przyczyny choroby.

Potencjalny czynnik wyzwalający: **współczesna dieta**

Gluten

Modyfikacje genetyczne należą do współczesnych praktyk rolniczych. Oznacza to, że geny nasion kukurydzy, soi i pszenicy są modyfikowane w laboratorium, aby z nasion wyrosły większe i bardziej odporne na choroby rośliny. W wyniku tych zmian, rośliny te zawierają nienaturalne dla naszego organizmu białka. Badania na zwierzętach wykazały, że białka te są bardzo trudne do strawienia i prowadzą do wystąpienia takich objawów jak:

- zgaga,
- refluks,
- gazy,
- wzdęcia po jedzeniu.

Istnieją również dowody na to, że białka te wywołują reakcje odpornościowe w jelitach, które mogą doprowadzić do pojawienia się mechanizmów autoagresji. Autoagresja oznacza, że komórki układu odpornościowego zostają uszkodzone, a następnie atakują tkanki własnego organizmu. Gluten jest białkiem występującym w pszenicy, jęczmieniu, pszenicy kamut i orkiszu. Z powodu modyfikacji genetycznych białko glutenu jest znacznie bardziej skoncentrowane. W ostatnich latach wyższe stężenie glutenu w naszej żywności powiązано ze wzrostem alergii pokarmowych. Dlaczego? Ponieważ gluten jest stosunkowo nowym składnikiem naszej diety.

Nasi przodkowie byli myśliwymi-zbieraczami, więc jedli zwierzęta, orzechy, nasiona i owoce, a nie ziarna. Uprawę roślin rozpoczęto zalewie dziesięć pokoleń wstecz. Początkowo jedliśmy tylko pokarmy dostępne o danej porze roku, dzięki czemu mieliśmy urozmaiconą dietę. Spożywanie takich samych produktów przez cały czas zwiększa ryzyko wystąpienia reakcji alergicznej. Przetworzona żywność często zawiera cały błonnik, ale jest pozbawiona wielu naturalnych składników odżywczych. Dzięki temu produkty żywnościowe mają dłuższy okres przydatności do spożycia i można zaoferować więcej pożywienia większej liczbie osób. Wiemy już jednak, że takie produkty nie są odżywcze. Standardowa amerykańska dieta opiera się na spożywaniu głównie produktów z białej mąki i niewielkiej ilości zdrowszego pożywienia. Zamiast tego należałoby spożywać pokarmy pełnowartościowe, czyli nieprzetworzone.

Problem polega na tym, że gluten jest trudny do strawienia, a gdy wiele dużych cząsteczek glutenu przedostaje się do krwioobiegu, dochodzi do aktywacji układu odpornościowego, który traktuje gluten jako ciało obce i zaczyna wytwarzać przeciwciała, aby go zaatakować. Niestety, kiedy przeciwciała atakują gluten, atakują również tkanki organizmu. **Zjawisko to nazywane jest mimikrą molekularną i jest jednym z powodów, dlaczego gluten może wywoływać choroby autoimmunologiczne.** Zjawisko mimikry molekularnej nie jest specyficzne tylko dla glutenu. Występuje wtedy, gdy układ odpornościowy myli tkankę własnego organizmu z ciałem obcym.

Tworzenie się kompleksów immunologicznych to kolejny mechanizm, który może wywoływać stany zapalne i reakcje autoimmunologiczne. Wyjaśnię to na przykładzie glutenu. Przeciwciała wiążą się z glutenem, tworząc tak zwany kompleks immunologiczny przemieszczający się po organizmie. Kompleksy

immunologiczne często odgrywają istotną rolę w walce układu odpornościowego z „najeźdźcami” Potrzebujesz ich, aby twój układ odpornościowy mógł prawidłowo funkcjonować. Zdrowy układ odpornościowy usuwa te kompleksy z krwi, ale jeśli jest ich zbyt wiele, gromadzą się w różnych narządach, doprowadzając do miejscowych stanów zapalnych, uszkodzeń tkanek oraz reakcji autoimmunologicznych, które z kolei mogą prowadzić do obrzęku i bólu stawów (jest to jeden z mechanizmów powstawania reumatoidalnego zapalenia stawów).

Czy chcę przez to powiedzieć, że gluten jest główną przyczyną chorób autoimmunologicznych? W niektórych przypadkach tak, ale zwykle stanowi jeden z największych kawałków układanki. Choroby autoimmunologiczne i dysfunkcje układu odpornościowego często mają kilka różnych przyczyn, a moje podejście polega na zajmowaniu się wszystkimi kawałkami tej układanki po kolei. Cztery rozdziały niniejszej książki poświęciłam najważniejszemu aspektowi leczenia chorób autoimmunologicznych. Właściwa dieta jest jednym z nich, ale należy także uwzględnić reakcje na stres, wyleczyć jelita (nie zapominaj, że gluten nie zawsze jest przyczyną choroby, zwłaszcza jeśli bariera jelitowa nie funkcjonuje prawidłowo), a także sprawdzić, czy organizm nie jest obciążony toksynami. Gdy zajmiesz się już tymi wszystkimi aspektami, uda ci się ułożyć własną układankę, a wtedy uzyskasz ogólny obraz swojego stanu zdrowia.

Błonnik, tłuszcze i składniki odżywcze wspierające układ odpornościowy
Nie tylko gluten wpływa na układ odpornościowy. Dieta bogata w pokarmy zwierzęce, takie jak nabiał, jajka i wołowina, może sprzyjać stanom zapalnym i zaburzać równowagę bakteryjną w układzie pokarmowym. Błonnik i warzywa są niezwykle istotne dla zachowania równowagi bakteryjnej, a ponadto odżywiają

wątrobę, dzięki czemu może ona skutecznie usuwać toksyny. (Jak przeczytasz w rozdziale 11 „Wspieranie pracy wątroby”, toksyny również osłabiają układ odpornościowy). Niestety, wielu ludzi nie spożywa wystarczającej ilości błonnika i warzyw.

Istnieje wiele składników odżywczych, które należy uwzględnić w diecie, aby zadbać o prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Należą do nich: witamina D, witamina A, selen, cynk i zdrowe tłuszcze, których często brakuje w standardowej amerykańskiej diecie. Przetworzona żywność zawiera wiele niezdrowych tłuszczów, które nie tylko uszkadzają komórki odpornościowe, ale wywołują także inne problemy. Omówię te kwestie szczegółowo w następnym rozdziale „Pożywienie jako lekarstwo”.

Potencjalny czynnik wyzwalający:

przewlekły stres i zaburzenia hormonalne

Niektórzy ludzie nie doświadczają stresu emocjonalnego, ale za to pomijają posiłki, mają za mało snu, lub za dużo ćwiczą. To wszystko obciąża organizm i sprawia, że nadnercza wydzielają nadmierną ilość kortyzolu – hormonu stresu. Inni ludzie mogą wspaniale dbać o swoje ciało, ale są pełni lęku, obaw, sfrustrowani lub przygnębieni albo doświadczyli poważnych traum emocjonalnych. Prowadzi to do podobnej reakcji – wydzielania większej ilości kortyzolu. Nadnercza są małymi gruczołami znajdującymi się nad nerkami i wytwarzającymi hormony stresu. Muszę zaznaczyć, że stres nie zawsze jest szkodliwy. W sytuacji awaryjnej nadnercza uwalniają kortyzol i adrenalinę, które dostarczają nam energii do szybkiego działania, a przed ważną rozmową dodają energii, jakiej potrzebujemy, aby się skoncentrować i zebrać myśli.

Ale przewlekły stres oznacza, że stężenie kortyzolu we krwi jest ciągle wysokie, co może doprowadzić do dysfunkcji układu odpornościowego i uniemożliwić jego wyleczenie. Przewlekły stres może również prowadzić do tak zwanego wyczerpania kory nadnerczy, które polega na tym, że nadnercza są tak wyczerpane, że nie wytwarzają hormonów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, w tym adrenaliny, DHEA i testosteronu. Wyczerpanie kory nadnerczy wiąże się z:

- niewyjaśnionym zmęczeniem,
- trudnościami ze wstawaniem rano z łóżka, mimo dobrze przespanej nocy,
- przyływem energii między godziną 16 a 18,
- uczuciem przytłoczenia,
- nadmiernym apetytem na słodkie lub słone pokarmy,
- niskim ciśnieniem krwi,
- niskim poziomem cukru we krwi,
- rozdrażnieniem.

Wyczerpanie kory nadnerczy (zwane również zmęczeniem nadnerczy lub wypaleniem nadnerczy) ma związek ze stanem zapalnym i chorobami autoimmunologicznymi, dlatego zrozumienie wpływu stresu na organizm i nauka radzenia sobie z nim są niezwykle istotne.

Stres negatywnie oddziałuje również na poziom korzystnych bakterii w układzie pokarmowym, co samo w sobie może doprowadzić do choroby autoimmunologicznej. Możesz mieć problemy z hormonami stresu, jeśli wciąż jesteś zmęczony, często chorujesz, masz zapalenie stawów, nieregularne miesiączki, ciężką menopauzę lub nadwagę. W rozdziale 5 („Radzenie sobie ze stresem”) omówię szczegółowo to zagadnienie.

Potencjalny czynnik wyzwalający:
zaburzenia bakteryjnej flory jelitowej

Komórki odpornościowe, a w szczególności limfocyty T i B, odgrywają najważniejszą rolę w chorobach autoimmunologicznych. Jeśli bowiem komórki te nie działają prawidłowo, organizm zaczyna atakować sam siebie i robi to przez cały czas. Aby zadbać o prawidłowe funkcjonowanie limfocytów, należy zrozumieć, jak się rozwijają. U dorosłych ludzi komórki odpornościowe produkowane są w szpiku kostnym, a następnie przenoszą się do grasicy (małego narządu znajdującego się pod mostkiem), węzłów chłonnych oraz do obszaru zwanego tkanką limfatyczną związaną z błoną śluzową układu pokarmowego (GALT), znajdującą się tuż pod błoną śluzową jelit). Grasica jest najbardziej aktywna u dziecka pozostającego jeszcze w łonie matki, a po urodzeniu jest głównym ośrodkiem komórek odpornościowych. Wraz z upływem lat grasica nadal pomaga tym komórkom dojrzewać i rozwijać się, ale staje się coraz mniej aktywna.

W błonie śluzowej jelit powinny znajdować się korzystne bakterie (zwane również florą bakteryjną), które są niezwykle istotne w procesie dojrzewania komórek odpornościowych, gdy wchodzi w interakcję z komórkami w GALT. Gdy w jelitach jest za mało korzystnych bakterii, układ odpornościowy jest podatny na zaburzenia. Jak już wspomniałam, jednym z czynników, które szkodzą florze jelitowej, jest stres. Ponadto jesteśmy społeczeństwem stale korzystającym z leków zobojętniających kwas żołądkowy, antybiotyków, pokarmów pochodzenia zwierzęcego, alkoholu i Ibuprofenu, które (razem z infekcjami oraz innymi lekami) oddziałują na pożyteczne bakterie i uszkadzają ściany jelit tak, że pokarm przedostaje się przez błonę śluzową do GALT, a następnie do krwiobiegu. Układ odpornościowy rozpoznaje

wówczas cząsteczki pożywienia we krwi jako ciała obce i zaczyna wytwarzać przeciwciała, aby je zaatakować. W rezultacie to, co jadłeś przez całe życie, może zacząć ci szkodzić.

Inną ważną rolę prawidłowej flory bakteryjnej jest to, że pomaga rozwijać się limfocytom Tc w błonie śluzowej jelit i odróżniać substancje obce (tj. wirusy lub bakterie) od tkanek własnego organizmu. To dlatego wyleczenie jelit oraz zadbanie o ich florę bakteryjną i błonę śluzową jest jedną z podstawowych metod leczenia układu odpornościowego. Powrócę do tej kwestii w rozdziale 8 („Leczenie jelit”), ale teraz najważniejsze jest to, abyś zapamiętał, że jelita mają ogromny wpływ na równowagę i funkcjonowanie układu odpornościowego. Wyleczenie jelit może zapobiec chorobom autoimmunologicznym, pozwala pozbyć się objawów chorobowych, a ostatecznie także wyleczyć układ odpornościowy.

Potencjalny czynnik wyzwalający: **Toksyny**

Toksyny to substancje chemiczne, metale ciężkie lub inne związki, które są obce dla organizmu i powodują różnego rodzaju szkodliwe reakcje. Pleśń również wydziela niebezpieczne toksyny. Toksyny występujące w naszym środowisku mogą uszkadzać zarówno układ odpornościowy, jak i inne komórki organizmu i prowadzić do chorób autoimmunologicznych. W czwartym raporcie krajowym na temat ekspozycji na toksyny środowiskowe sporządzonym przez Center for Disease Control (CDC) wykazano, że we krwi i moczu większości mieszkańców Stanów Zjednoczonych odnaleziono aż 212 toksyn¹. Nie ma w tym nic zaskakującego, ponieważ ciągle jesteśmy narażeni na toksyny znajdujące się w żywności, pestycydach, wodach gruntowych,

odpadach przemysłowych i chemikaliach przemysłowych. Jeśli chodzi o choroby autoimmunologiczne, szczególnie ważne są toksyny, które zmieniają strukturę DNA, RNA oraz białek w komórkach organizmu, gdyż mogą stymulować odpowiedź odpornościową. Innymi słowy, toksyny zmieniają strukturę tkanek, przez co ciało zaczyna postrzegać je jako ciała obce, a następnie je atakować.

Najlepiej przebadaną substancją toksyczną związaną z chorobami autoimmunologicznymi jest rtęć. (Znalazła się w pierwszej szóstce spośród 212 toksyn we wspomnianym wyżej raporcie CDC.) Rtęć znajduje się w „srebrnych” wypełnieniach amalgamatowych, a także uwalniana jest do powietrza jako produkt uboczny spalania węgla lub drewna oraz materiałów zawierających rtęć. W rezultacie w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat rtęć unosząca się w powietrzu opadała i gromadziła się w glebie, rzekach i oceanach, więc znajduje się obecnie w wielu rybach, które spożywamy, takich jak miecznik, tuńczyk, okoń, a także makrela kawala. (Ponieważ rtęć kumuluje się na kolejnych ogniwach łańcucha pokarmowego, to większe ryby, które zjadają mniejsze, zazwyczaj zawierają najwięcej rtęci.) Badania wykazały związek między obecnością rtęci w organizmie a chorobą Hashimoto, chorobą Gravesa-Basedowa, toczeniem oraz stwardnieniem rozsianym. Wszystko wskazuje na to, że rtęć jest toksyną, która uszkadza tkanki, przez co układ odpornościowy atakuje je tak, jakby były ciałem obcym. Teraz już wiesz, że układ odpornościowy atakuje wszystko, czego nie rozpoznaje. **Dlatego też kluczowym elementem naprawy układu odpornościowego jest ocena ekspozycji na toksyny, a następnie podjęcie kroków mających na celu usunięcie**

jak największej ilości toksyn z diety i otoczenia. Omówię tę kwestię w części IV „Wspieranie pracy wątroby”.

Kolejną istotną kwestią związaną z ekspozycją na toksyny jest to, że gdy w organizmie znajduje się zbyt wiele toksyn, to wątroba, nasz główny narząd odtruwający, musi ciężko pracować nad tym, aby się ich pozbyć, w związku z czym jest bardzo obciążona. Wątroba odtruwa organizm na wiele sposobów i posiada wiele układów enzymatycznych odpowiedzialnych za usuwanie toksyn. Każdy z tych układów potrzebuje określonych składników odżywczych, a jeśli w organizmie znajduje się zbyt dużo toksyn, a za mało substancji odżywczych, dochodzi do wyczerpania wątroby i nagromadzenia toksyn. Wątroba jest również odpowiedzialna za przetwarzanie hormonów produkowanych przez organizm. Gdy jest nadmiernie obciążona ze względu na wysoki poziom toksyn w organizmie, z trudem wykonuje swoją codzienną pracę polegającą na przetwarzaniu hormonów i substancji wytwarzanych przez organizm. Dotyczy to zwłaszcza estrogenów, gdyż hormony te są metabolizowane w wątrobie zawierającej określone układy enzymatyczne. Układy te muszą prawidłowo funkcjonować, aby doszło do przetworzenia tych hormonów, a następnie usunięcia ich z organizmu. Jeśli wątroba jest obciążona, estrogeny gromadzą się w ciele, które z kolei wytwarza *więcej* toksycznych estrogenów uszkadzających DNA i aktywujących reakcję odpornościową. Uważa się, że toksyczne estrogeny odgrywają istotną rolę zarówno w powstawaniu toczenia, jak i reumatoidalnego zapalenia stawów. Jak dowiesz się z części IV „Wspieranie pracy wątroby”, pewne pokarmy i suplementy mogą wspomóc prawidłowe i skuteczne przetwarzanie hormonów, substancji chemicznych i toksyn przez wątrobę.

Potencjalny czynnik wyzwalający: **Infekcje**

Liczne źródła naukowe dowodzą, że wirusy mają związek z chorobami autoimmunologicznymi. Powróć do tej kwestii w dalszej części książki. Nie chodzi jednak o to, by obwiniać wirusy. Każdy z nas ma wirusy, a zadaniem układu odpornościowego jest utrzymywać je w stanie remisji. Mam przez to na myśli, że wirusy mają być „wyłączone”, dzięki czemu nie wywołują chorób. Jeśli wirus jest aktywny, układ odpornościowy pozostaje w stanie podwyższonej gotowości, co oznacza, że w organizmie wciąż występuje stan zapalny. To jest ogromny problem. Stan zapalny zwykle przejawia się dość niespecyficznymi objawami, takimi jak uczucie opuchnięcia, obrzęki, sztywność, zmęczenie i/lub problemy z koncentracją i pamięcią. Jest to bardzo częste zjawisko w przypadku wirusa Epsteina-Barr wywołującego mononukleozę, który występuje również przy chorobach autoimmunologicznych. Wirus ten pozostaje w organizmie już na zawsze i może powodować problemy zdrowotne. Wielu moich pacjentów wyznało mi, że po przebytej mononukleozie dalej czuli się chorzy, a badania krwi na obecność wirusa Epsteina-Barr, często potwierdzały, że jest on nadal aktywny.

Aby rozwiązać ten problem, należy zrozumieć, *dla czego* układowi odpornościowemu nie udało się zwalczyć wirusów. Dlatego też w *Programie uzdrawiającym układ odpornościowy* – zajmujemy się takimi czynnikami jak dieta, stres, jelita oraz toksyny, aby przywrócić równowagę układowi odpornościowemu i go wyleczyć, dzięki czemu będzie mógł „wyłączyć” wirusy, które przestaną go wciąż stymulować.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI?

Jak wspomniałam wcześniej, choroby autoimmunologiczne są najczęstszymi chorobami przewlekłymi w naszym kraju. A jednak nadal nie poświęca się im należytej uwagi. Myślę, że to właśnie dlatego zwykle traktujemy je jako zupełnie różne choroby. Endokrynolog zajmuje się pacjentami z chorobą Hashimoto i Gravesa-Basedowa, reumatolog pacjentami z reumatoidalnym zapaleniem stawów i toczeniem, gastroenterolog osobami, u których zdiagnozowano celiakię, a neurolog pacjentami ze stwardnieniem rozsianym. Medycyna konwencjonalna nie opracowała spójnego podejścia do chorób autoimmunologicznych, co w moim odczuciu utrudnia zrozumienie ich istoty i uniemożliwia leczenie ich przyczyn.

Kolejnym problemem jest to, że konwencjonalne metody leczenia chorób autoimmunologicznych skupiają się na kontrolowaniu objawów za pomocą leków hamujących odpowiedź odpornościową. Nie zawsze jest to skuteczne i często wiąże się z poważnymi skutkami ubocznymi. Sterydy, takie jak prednizon, mogą prowadzić do bezsenności, przyrostu masy ciała, nadciśnienia, bólów mięśni oraz depresji. Inne leki hamujące układ odpornościowy mogą wywoływać poważne skutki uboczne w układzie pokarmowym, takie jak nudności i wymioty, a także gorączkę, bóle mięśni, niedokrwistość, nawracające infekcje oraz uszkodzenia wątroby, płuc i nerek. Ponieważ niektóre z tych leków pozostają w organizmie przez okres dwóch lat *po* ich odstawieniu, to nawet gdy przestaniesz je stosować, nadal mogą być dla Ciebie niebezpieczne, zwłaszcza jeśli zajdziesz w tym czasie w ciążę. Jest to poważny problem, ponieważ aż 75 procent osób cierpiących

na choroby autoimmunologiczne to kobiety. Skłoniło to naukowców do zbadania roli hormonów płciowych w rozwoju chorób autoimmunologicznych. Napiszę więcej na ten temat przy okazji stresu i hormonów stresu, oczyszczania organizmu i metabolizmu estrogenów w wątrobie, a także w ostatnim rozdziale, w sekcji dotyczącej toczenia.

Jednak najważniejszym problemem związanych z tymi lekami jest to, że zajmują się one tylko *objawami* choroby autoimmunologicznej, a nie jej *przyczynami*. Lekarze nie wyjaśniają, *dlaczego* układ odpornościowy nie funkcjonuje prawidłowo, nie wyleczymy choroby autoimmunologicznej, jeśli nie poznamy jej przyczyn.

Jeśli lekarz pierwszego kontaktu podejrzewa u pacjenta chorobę autoimmunologiczną, to przede wszystkim zleci badanie krwi na obecność przeciwciał przeciwjądrowych (ANA). Wynik badania nie pozwala zdiagnozować konkretnej choroby, ale jest ogólnym badaniem przesiewowym wykonywanym w przypadku układowych chorób autoimmunologicznych takich jak toczeń. Lekarz może również zlecić wykonanie kilku innych badań w celu ustalenia, jakie narządy zostały dotknięte chorobą. Jak już wspomniałam wcześniej, w zdrowym układzie odpornościowym przeciwciała wykrywają i atakują ciała obce, które mogą powodować infekcje i inne choroby. W chorobie autoimmunologicznej przeciwciała atakują tkankę *własnego* organizmu, a przeciwciała przeciwjądrowe często zostają wykryte w badaniach laboratoryjnych jako pierwsze. Jeżeli badania wykażą obecność ANA w organizmie, lekarz zleci wykonanie konkretnych badań w celu zdiagnozowania toczenia, reumatoidalnego zapalenia stawów, zespołu Sjögrena, twardziny, mieszanej choroby tkanki łącznej, zapalenia wielomięśniowego lub zapalenia skórno-mięśniowego. Jeśli wyniki będą w normie, oprócz

ANA, oznacza to, że nie masz choroby autoimmunologicznej. A przynajmniej jeszcze nie. Konwencjonalne podejście polega na obserwacji objawów, a gdy się nasilają, badania są powtarzane, aż w końcu wyniki rzeczywiście są nieprawidłowe. Oznacza to, że tak naprawdę czekasz, aż pewnego dnia *zachorujesz* na jedną z chorób autoimmunologicznych.

To podejście polegające na czekaniu, obserwowaniu i niepodjęciu żadnych działań jest niezgodne z zasadami medycyny prewencyjnej i funkcjonalnej, ponieważ możesz zrobić naprawdę wiele, aby zapobiec rozwojowi choroby autoimmunologicznej. Okazuje się, że można mieć przeciwciała ANA przez wiele lat, zanim rozwinie się jakakolwiek choroba lub pojawią się określone objawy. Możesz mieć również przeciwciała przeciwtarczycowe przez wiele lat, zanim zauważysz jakiegokolwiek problemy z tarczycą. Podobnie jest z reakcją odpornościową na gluten, która dopiero po wielu latach prowadzi do wystąpienia objawów celiakii, takich jak uszkodzenia w jelicie cienkim. Moim celem, jako specjalisty od medycyny prewencyjnej i funkcjonalnej, jest jak najwcześniejsze wykrycie przeciwciał, a następnie wyleczenie układu odpornościowego poprzez odkrycie, co jest przyczyną jego dysfunkcji. W ten sposób możemy „uspokoić” przeciwciała i limfocyty T cytotoksyczne, a co za tym idzie, zapobiec chorobie i uszkodzeniom tkanek.

Teraz już wiesz, że przeciwciała i limfocyty Tc są nam potrzebne, gdyż są wytwarzane przez organizm w celu zwalczania szkodliwych bakterii, wirusów oraz komórek nowotworowych. Nie chcemy jednak, by przeciwciała lub limfocyty Tc atakowały zdrową tkankę, doprowadzając tym samym do uszkodzeń, stanów zapalnych i ostatecznie upośledzenia funkcji organizmu. U osób cierpiących na reumatoidalne zapalenie stawów, przeciwciała gromadzą się w stawach i uszkodzają je, co prowadzi

do deformacji, bólu i upośledzenia funkcji stawów. W przypadku toczenia, przeciwciała mogą atakować komórki wyściełające naczynia krwionośne, ograniczając dopływ krwi do danego narządu. (U osób cierpiących na toczeń często dochodzi w ten sposób do uszkodzenia nerek). Dlatego ważne jest, aby wykryć przeciwciała jak najwcześniej, zanim dojdzie do uszkodzenia stawów, naczyń krwionośnych, czy też innych części ciała. Badania dowiodły, że można temu zapobiec, a z własnego doświadczenia wiem, że to możliwe, gdyż pomagam w tym swoim pacjentom i mnie samej również udało się zatrzymać chorobę. Ta książka pokaże ci, jak możesz się wyleczyć.

JEST NADZIEJA

Pragnę, aby *Program uzdrawiający układ odpornościowy* niósł ludziom nadzieję. Nie musimy biernie czekać, aż zachorujemy na chorobę, której można zapobiec. Nie musimy też wcale biernie przyglądać się, jak nasz stan zdrowia ulega pogorszeniu, w przekonaniu, że nic nie możemy zrobić. Jeśli zdiagnozowano u Ciebie chorobę autoimmunologiczną, wiedz, że wcale nie jest za późno. Przyjmowanie leków na receptę przez resztę życia to nie jedyne rozwiązanie. Stosując zalecenia przedstawione w tej książce, znów będziesz mógł poczuć się zdrowy (tak, zdrowy!) i doprowadzić do remisji choroby.

Pozwól jednak, że coś ci jeszcze wyjaśnię. Nie jestem przeciwnikiem leków. Jeśli objawy się nasilają, odczuwasz silny ból i czujesz się bardzo chory, to leki konwencjonalne mogą okazać się niezbędne i bardzo pomocne. Ale kiedy ten kryzys minie, należy skupić się na znalezieniu przyczyn dysfunkcji odpornościowej i ją wyleczyć. Poza tym medycyna funkcjonalna nie jest podejściem alternatywnym. Jestem lekarzem i pracuję z lekarzami medycyny konwencjonalnej