

Autorka bestselleru *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne*

DR AMY MYERS

WYLECZ CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE - KSIĄŻKA KUCHARSKA

Jedzenie dostępne bez recepty, które pomaga
zapobiegać i eliminować stany zapalne



DR AMY MYERS

WYLECZ CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE – KSIĄŻKA KUCHARSKA

Jedzenie dostępne bez recepty,
które pomaga zapobiegać i eliminować stany zapalne



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Katarzyna Zielińska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-8(-) --

Tytuł oryginału: *The Autoimmune Solution Cookbook: Over 150 Delicious Recipes to Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases*

Copyright © 2018 by Amy Myers, MD

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Zdjęcia rodzinne: Ziem Malkani
Fotografie pożywienia: Jennifer Davick

Następujące znaki towarowe są zarejestrowaną bądź niezarejestrowaną własnością Amy Myers: Amy Myers MD®, The Myers Way®, Get to the root. Learn the tools. Live the Solution®, Candifense™, Microb-Clear™, Primal Earth Probiotic™, Candida Breakthrough™, Leaky Gut Breakthrough™, Parasite Breakthrough™, and Methylation Support™. All rights reserved.

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

Dla

MAMY I TATY

*Za to, że nauczyli mnie piec i gotować i wpoili mi przekonanie,
że odżywcza dieta i prawdziwe, pełnowartościowe jedzenie
są bardzo ważne.*

DLA MOJEJ CÓRKI ELLE

*Jesteś dla mnie wszystkim.
Nie mogę się doczekać wspólnego gotowania i wypieków.*

Spis treści

Wstęp	9
-------------	---

Część pierwsza **Nowy tryb życia**

1. Moja Droga	21
<i>System Śledzenia Objawów The Myers Way</i>	27
2. Cztery filary The Myers Way®	33

Część druga **Składniki i przybory kuchenne**

3. Wszystko, czego ci potrzeba w kuchni	51
<i>Produkty do jedzenia</i>	88
<i>Produkty do wyrzucenia</i>	92

Część trzecia

Zdrowe odżywianie dla ciebie i twojej rodziny

4. Śniadanie	103
5. Koktajle, soki i inne napoje	121
6. Zupy i sałatki	153
7. Dania główne	171
8. Przystawki	201
9. Dressingi, sosy i przyprawy	215
10. Przekąski	233
11. Desery	247
<i>Szczegółowa tabela dietetyczna</i>	267
12. Dom i ciało	279

Część czwarta

Życie zgodne z zasadami The Myers Way®

13. Przekonanie całej rodziny	289
14. W podróży	295
15. Jedzenie poza domem	297
16. Sen	301
17. Wprowadzanie produktów na nowo	305
18. Suplementy	311
Podziękowania	321
Źródła	325
O Autorce	335

Wstęp

Kiedy Debra po raz pierwszy przyszła do mnie na wizytę, objawy chorób autoimmunologicznych dokuczały jej tak bardzo, że musiała poruszać się na wózku. Miała problemy z przebudzeniem się nad ranem, a wczesnym popołudniem czuła się wyczerpana. Wypróbowała już wszystkiego, co oferowała medycyna konwencjonalna i desperacko poszukiwała rozwiązań, które pomogłyby jej złagodzić objawy. Jednak żaden z lekarzy, specjalistów i pracowników służby zdrowia nie doradził jej, żeby w ramach leczenia skupiła się na jedzeniu.

Porozmawialiśmy z Debrą na temat naturalnego podejścia do odwracania przebiegu choroby. Wyjaśniłam, że jedzenie ma moc zarówno szkodzenia, jak i leczenia. Stworzyłam indywidualny plan leczenia skoncentrowany na optymalizacji diety przez wprowadzenie nieprzetworzonych, pełnowartościowych produktów – bogatych w składniki potrzebne organizmowi Debry – przy jednoczesnym usunięciu z niej produktów działających zapalnie, które pogarszały jej stan. Przeanalizowałyśmy też inne czynniki pogłębiające objawy takie jak stan jelit, poziom toksyn, infekcje i stres oraz opracowałyśmy plan uporania się z każdym z nich. Kiedy minęło sześć miesięcy od pierwszej wizyty, Debra weszła do mojego gabinetu, ponieważ wózek nie był jej już potrzebny.

Co więcej, wszystkie objawy całkowicie ustąpiły. Debra stwierdziła, że od lat nie czuła się tak dobrze i że każdego dnia budziła się pełna energii.

Takie historie motywują mnie do działania każdego dnia, bo i ja kiedyś bezskutecznie walczyłam z objawami choroby autoimmunologicznej. Podobnie jak w przypadku wielu z was, lekarze nigdy nie wzięli pod uwagę faktu, że to jedzenie może być przyczyną mojej choroby, a już na pewno nie wspomnieli, że objawy mogą ustąpić, jeśli wprowadzę zmiany w stylu życia i odżywianiu. Medycyna konwencjonalna zawiodła mnie, a moją misją jest to, by nie zawiodła też ciebie. Otworzyłam klinikę medycyny funkcjonalnej, żeby zapewnić moim pacjentom kompleksowe podejście, którego nie otrzymałam od swoich lekarzy. Następnie napisałam książkę *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne*, która znalazła się na liście bestsellerów *New York Timesa*, aby jeszcze więcej osób na całym świecie mogło przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem i zmienić swoje życie tak jak Debra.

Od czasu wydania *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne* otrzymałam dziesiątki tysięcy świadectw wyleczenia po zastosowaniu trzydziestodniowego protokołu *The Myers Way*. Dziękuję za inspirację! Sukces moich pacjentów i czytelników znaczy dla mnie bardzo wiele, a ich zaangażowanie w przywracanie zdrowia sobie i swoim rodzinom jest tym, co motywuje mnie do kontynuowania misji każdego dnia.

Krótko opowiem o tym, co działo się w moim życiu od czasu wydania *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne*. Przez długi czas moje zdrowie było nie tylko stabilne, lecz wręcz optymalne. Żyłam pełnią życia. Moja praktyka medyczna rozkwitała, a pacjenci przyjeżdżali z całego świata. Byłam regularnie zapraszana do programu *The Dr. Oz Show*. Odwiedziłam Indie, Amerykę Południową i Środkową. Wyszłam za mąż za mężczyznę moich marzeń. Byłam w punkcie najwyższego zdrowia na tym, co nazywam spektrum autoimmunologicznym (str. 30).

Ponieważ czułam się świetnie, a markery chorób autoimmunologicznych były negatywne, zrobiłam to, co robi wielu z moich pacjentów – urozmaiciłam dietę. Nie zrozum mnie źle, nie zaczęłam szaleć z glutenem i nabiałem, ale wprowadziłam na nowo niektóre produkty,

o których wiedziałam, że spożywane z umiarem nie powinny zaszkodzić. Kiedy pojechałam do Indii, jadłam ryż z warzywami strączkowymi, a w czasie wakacji z mężem zamawiałam czasami jajecznicę na śniadanie. Ponieważ dużo podróżowałam, bardzo często jadałam w restauracjach, przez co zdarzało mi się jeść rzeczy, które nie były w stu procentach organiczne. Czasami też jadłam bezglutenowe i nienabiałowe desery.

Wtedy właśnie, gdy akurat oddawałam do druku moją drugą książkę *Możesz wyleczyć choroby tarczycy*, która stała się później bestsellerem *New York Timesa*, ciężko się rozchorowałam. Ponieważ często sprawdzałam markery zapaleniowe, widziałam, że są wyższe niż powinny. To oznaczało, że zmierzałam w złym kierunku na spektrum autoimmunologicznym. Po wielu badaniach i dociekaniach odkryliśmy z moim mężem, Xavierem, że w naszym domu znajduje się toksyczna pleśń. Przeprowadziliśmy się do nowo wybudowanego mieszkania, ale tam rozchorowałam się jeszcze bardziej z powodu odgazowywania materiałów budowlanych, wykładzin i szafek z drewna kompozytowego. Byłam tak wrażliwa na pewne związki chemiczne, że nawet wychodzenie z domu wiązało się z ryzykiem, bo nigdy nie wiedziałam, co może wywołać żywoczerwoną wysypkę. Byłam tak chora, że spałam na balkonie przez miesiąc, aby na pewno oddychać świeżym, czystym powietrzem. Biedny Xavier, który nie ma genu wrażliwości na toksyczną pleśń, wspierał mnie podczas wielokrotnych przeprowadzek i prób powrotu do zdrowia. Jak słodko-gorzka była nasza pierwsza rocznica ślubu, pełna niepewności i zmagania się z problemami zdrowotnymi!

Najważniejsza lekcja, która płynie z mojej historii, brzmi tak: to się może zdarzyć *każdemu*. Nawet najzdrowsi z nas mogą zacząć iść w złą stronę po spektrum autoimmunologicznym i znowu doświadczyć objawów, nad którymi nie mamy kontroli z powodu okoliczności. Dlatego ważne jest, aby pamiętać, że zawsze możemy powrócić do zdrowia, stosując metodę *The Myers Way*. To właśnie zrobiłam i po oczyszczeniu z toksycznej pleśni, a także stosując cztery filary podejścia do zdrowia, które opisałam w *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne*, znów czuję się świetnie.

Chciałabym podzielić się inną historią. W ostatnim rozdziale *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne* („A world of hope”) opisałam

sposób, w jaki pomogłam mojemu tacie uporać się z problemami autoimmunologicznymi. Dla osób, które nie czytały tej książki, opiszę tu jego sytuację. Mój tata cierpiał na zapalenie wielomięśniowe – chorobę autoimmunologiczną, która atakuje mięśnie, wywołując ekstremalne osłabienie i mocny ból. Medycyna konwencjonalna zaleca stosowanie silnych leków hamujących działanie układu odpornościowego. Mój tata dostał recepty na prednizon, metotreksat i mykofenolan mofetylu (CellCept). Po rozpoczęciu zażywania leków, zaczął zapadać na powtarzające się infekcje i ciągle trafiał do szpitala, bo jego własny układ odpornościowy został wyłączony przez leki, które miały za zadanie poprawić jego stan.

Przekonałam tatę do wypróbowania podejścia medycyny funkcjonalnej i zmiany diety zgodnie z protokołem The Myers Way, który miał wyleczyć jego układ trawienny, oczyścić organizm z toksyn, wyleczyć infekcje i złagodzić stres. W ciągu trzydziestu dni stał się nową osobą! Przeszedł na zażywanie leki immunosupresyjne, zrzucił prawie siedem kilogramów i stał się bardziej sprawny. Kiedy zbadano poziom kinazy fosfokreatynowej (CPK) związanej z uszkodzeniem mięśni, okazało się, że jej poziom jest zupełnie prawidłowy. Najlepsze było to, że mój tata otrzymawszy wynik testu, zadzwonił do mnie i powiedział: „Amy, uratowałaś mi życie!”. Wyobrażasz sobie, jakie to uczucie dla córki, gdy słyszy coś takiego od własnego ojca? Jeszcze bardziej ucieszyło mnie to, że mój tata nie musiał już zażywać tych koszmarnych leków, nie zachorował i nie trafił do szpitala przez dwa lata, od kiedy stosował protokół The Myers Way.

Kiedy jednak próbowałam się uporać z własnym kryzysem zdrowotnym, tata zadzwonił, żeby mi powiedzieć, że zapalenie wielomięśniowe uległo zaognieniu, a osłabienie i ból powróciły. W normalnej sytuacji od razu zajęłabym się odkrywaniem przyczyn tego zaognienia tak, aby znaleźć na nie sposób przy pomocy zmiany trybu życia. Jednakże walczyłam wtedy o własne zdrowie, więc mój tata powrócił do zażywania przepisanych przez lekarzy leków – prednizonu i metotreksatu.

Pół roku później, dwa dni po naszej przeprowadzce do nowego, wolnego od toksyn domu, gdy byliśmy gotowi na rozpoczęcie nowego

życia, dostałam telefon ze szpitala. Mój tata był na oddziale intensywnej terapii z powodu wstrząsu septycznego wywołanego zapaleniem płuc. „Nie wyjdzie z tego” – usłyszałam. Nasza rodzina była załamana, a te kilka lat, które tata przeżył bez objawów, wydawały nam się tym bardziej cenne, bo teraz już wiedzieliśmy, że były ostatnie.

Jego śmierć była dla mnie szczególnie tragiczna, bo sądzę, że gdybyśmy mogli w naturalny sposób zaradzić przyczynom nawrotu choroby, to nie musiałby zażywać leków immunosupresyjnych i być może nigdy nie zapadłby na zapalenie płuc.

Jedynym światłem w tunelu było to, że zdążyłam powiedzieć tacie, że zostaniemy rodzicami z Xavierem – zaadoptowaliśmy naszą słodką córkę Elle w kilka tygodni po jego śmierci.

Śmierć taty, której można było zapobiec i narodziny mojej córki, dały mi silniejszą motywację niż cokolwiek do tej pory, aby pomagać ludziom odzyskiwać zdrowie. Moją misją jest też rozpowszechnianie wiedzy o tym, jak zapobiegać objawom chorób autoimmunologicznych i jak je powstrzymać, kiedy już wystąpią. Nikt nie powinien stawać przed wyborem między potencjalnie niebezpiecznymi lekami a życiem z osłabiającymi objawami. Nikt też nie powinien tracić ukochanych osób przez efekty uboczne destruktywnych terapii medycyny konwencjonalnej.

Moje nieustające zaangażowanie w swoją misję skłoniło mnie do napisania tej książki, *Wylecz choroby autoimmunologiczne – książka kucharska*, czyli pełnego źródła informacji na temat zapobiegania i odwracania pełnego spektrum objawów zapalnych i chorób autoimmunologicznych.

Jedzenie odgrywa ogromną rolę w leczeniu, dlatego wiem, że wielu z was ujrzało niesamowite rezultaty zmiany diety na zgodną z The Myers Way. Kluczem utrzymania zdrowia przez całe życie jest przyjęcie leczniczych zwyczajów jako nowego stylu życia. Dlatego właśnie nazywam swój program „Drogą Myers” (The Myers Way). Napisałam tę książkę kucharską, żeby ułatwić przyjęcie nowego stylu życia przez podanie przepisów na pyszne i lecznicze dania, które można wykorzystać wiele razy. Napisałam też tę książkę dla tych osób, które dowiedziały się o szkodliwości pewnych produktów i zaczęły postrzegać

CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE W USA

Poniżej znajdziesz dane szacunkowe dotyczące występowania chorób autoimmunologicznych w USA. Niektóre z wymienionych dolegliwości są uznane za choroby autoimmunologiczne, a inne je tylko przypominają. Protokół The Myers Way jest skuteczny w odwracaniu przebiegu tych chorób, łagodzeniu objawów i przywracaniu zdrowia i energii.

Choroba Gravesa-Basedowa:

10 milionów

Łuszczyca: 7,5 milionów

Fibromialgia: 5 miliona

Toczeń: 3,5 miliona

Celiakia: 3 miliony

Choroba Hashimoto:

3 miliony

Reumatoidalne zapalenie

stawów: 3 miliony

Zespół chronicznego zmę-

czenia: 1 milion

Choroba Crohna:

700,000

Wrzodzące zapalenie

jelita grubego: 700,000

Stwardnienie rozsiane:

od 250,000 do 350,000

Twardzina układowa:

300,000

Cukrzyca typu 1:

od 25,000 do 50,000

OSIEM NAJPOPULARNIEJSZYCH MITÓW O CHOROBYCH AUTOIMMUNOLOGICZNYCH

Mit pierwszy: Choroby autoimmunologiczne są nieodwracalne.

Mit drugi: Objawy nie znikną bez zastosowania mocnych leków.

Mit trzeci: Jeśli stosujesz leki na chorobę autoimmunologiczną, efekty uboczne nie mają większego znaczenia.

Mit czwarty: Poprawa trawienia i stanu zdrowia jelit nie ma wpływu na rozwój choroby autoimmunologicznej.

Mit piąty: Przejście na dietę bezglutenową nie ma żadnego wpływu na rozwój choroby autoimmunologicznej.

Mit szósty: Choroba autoimmunologiczna skazuje chorego na kiepską jakość życia.

Mit siódmy: Choroby autoimmunologiczne mają podłoże genetyczne, czynniki środowiskowe nie mają znaczenia.

Mit ósmy: Twój układ immunologiczny jest, jaki jest, nie możesz go w żaden sposób usprawnić.

Jedzenie jako źródło niepokoju. Bardzo trudno jest żyć ze świadomością, że jeden kęs może wywołać nawrót objawów, które tak bardzo staraliśmy się wyeliminować. Już nie musisz się tym martwić. Każdy przepis zawarty w tej książce pomoże ci wyzdrowieć, a ponadto każde z opisanych tu dań jest przepyszne. Czas odetchnąć z ulgą i na nowo pokochać jedzenie.

Przepisy w *Wylecz choroby autoimmunologiczne – książka kucharska* są proste i oparte na garści czystych, leczniczych składników. Znajdziesz tu także szczegółową listę produktów („Produkty do jedzenia”, „Produkty do wyrzucenia”), dzięki której będziesz dobrze poinformowanym konsumentem, wiedzącym dokładnie, które lecznicze i wolne od toksyn produkty warto kupić. Poczujesz moc, którą daje wiedza o tym, że odżywcze produkty, które spożywasz, pomagają ci zapobiegać i odwracać objawy chorób autoimmunologicznych. Odkryjesz przede wszystkim, że choroba autoimmunologiczna nie musi ci powstrzymywać przed życiem, którego pragniesz i na które zasługujesz.

Jeśli przeczytałeś *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne* i zastosowałeś trzydziestodniowy protokół, to ta książka kucharska okaże się doskonałym towarzyszem do urozmaicania posiłków. Znajdziesz tu nowe przepisy, które odrobinę rozszerzają dietę przy wykorzystaniu nowych składników, takich jak syrop klonowy i organiczny cukier kokosowy. Jeśli nie jesteś jeszcze gotowy na te produkty, bo pracujesz nad

odwróceniem objawów, to możesz je na razie pominąć, albo zmodyfikować i spróbować wtedy, gdy objawy ustąpią.

Jeśli jeszcze nie spotkałeś się z protokołem The Myers Way, to ta książka kucharska jest doskonałym wprowadzeniem do mojego podejścia zapobiegania i odwracania dolegliwości autoimmunologicznych i jest w niej wszystko, czego potrzebujesz do rozpoczęcia protokołu. Więcej informacji i opis sześciotygodniowego programu znajdziesz na mojej stronie (AmyMyersMD.com). Tam mogę cię poprowadzić krok po kroku przez ponad sześć godzin filmów. Możesz skorzystać z programu albo przeczytać książkę *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne*, ciesząc się jednocześnie pysznymi daniami przyrządzonymi na podstawie poniższych przepisów.

Wylecz choroby autoimmunologiczne – książka kucharska jest wyczerpującym, bogatym w informacje i łatwym w użyciu źródłem, znajdziesz w nim:

- Krótkie omówienie kwestii zaburzeń autoimmunologicznych, wraz z listą chorób i objawów.
- Listę produktów do jedzenia i produktów do wyrzucenia w celu zapobiegania i odwracania objawów chorób autoimmunologicznych.
- Kwestionariusz The Myers Way, który pomoże ci określić miejsce na spektrum autoimmunologicznym, w którym się znajdujesz i ocenić, czy jesteś zagrożony rozwojem choroby autoimmunologicznej, albo czy już na jakąś cierpisz.
- Przypomnienie czterech filarów odwracania chorób autoimmunologicznych protokołu The Myers Way:
 1. Wylecz jelita
 2. Pozbądź się glutenu, zbóż i warzyw strączkowych
 3. Okiełznaj toksyny
 4. Wylecz infekcje i zmniejsz stres
- Przewodnik robienia zapasów z najzdrowszych produktów – owoców i warzyw, mięsa, owoców morza, ziół i przypraw. Część z nich na pewno znasz, a niektóre mogą być dla ciebie nowe.

Znajdziesz też szczegóły dotyczące produktów z kokosów oraz zamienników mąki bez glutenu i zbóż.

- Informacje dotyczące kupowania sprzętów i narzędzi kuchennych – blenderów, wyciskarek do soku, garnków i pojemników do przechowywania, dzięki którym będzie ci łatwiej gotować zdrowe potrawy.
- Ponad 150 przepisów na lecznicze, pełnowartościowe i innowacyjne śniadania, szybkie lunchy, pełne smaku obiady i zalecane przystawki, a nawet ekstrawaganckie desery, a także środki do czyszczenia domu i higieny osobistej, które możesz zrobić samodzielnie. Pomogą ci odwrócić objawy chorób autoimmunologicznych i przywrócą zdrowie i witalność.
- Kolorowe fotografie, które pokażą ci dokładnie, jak wyglądają te pyszne dania.
- Wskazówki ułatwiające stosowanie The Myers Way, dotyczące na przykład stosowania programu podczas podróży czy jedzenia poza domem, jak i kupowania odpowiednich produktów przez internet.

Dzięki poradom zawartym w *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne* wielu z was już uporało się z dolegliwościami natury autoimmunologicznej. Ta książka kucharska ułatwi wam podążanie tą drogą. Najwyższy czas, by cieszyć się pysznym, pełnowartościowym i uzdrawiającym jedzeniem bez stresu. Jeśli zaś dopiero rozpoczynasz swoją podróż ku zdrowiu, to czas ruszyć z kopyta! Gdy zaczniesz gotować i jeść zgodnie z tymi przepisami, twoje objawy ulegną złagodzeniu – zmniejszy się ból stawów, znikną wysypki, powróci spokojny sen – a to dopiero początek. *Wylecz choroby autoimmunologiczne – książka kucharska* to przewodnik zapobiegania dolegliwościom autoimmunologicznym i całkowitego odwrócenia ich, jeśli występują.

Czas żyć najlepiej, jak się da! Naprzód!

Część pierwsza

Nowy tryb życia

Moja Droga

Kiedy byłam na drugim roku studiów medycznych, zaczęły mi doskwierać niewytłumaczalne objawy. Było ich mnóstwo – ataki paniki, znacząca utrata wagi, osłabienie nóg, lęk, zawroty głowy, palpitacje serca, wyczerpanie. Lekarz pierwszego kontaktu stwierdził po prostu, że jestem „zestresowana” rygiorem studiów medycznych. „Skądże”, powiedziałam, „Przez dwa lata pracowałam w Peace Corps, moja matka zmarła na raka trzustki w cztery miesiące po diagnozie. Wiem, czym jest stres, tu chodzi o coś innego”. Nalegałam na przeprowadzenie pełnych badań. Okazało się, że nie jestem „zestresowana”, nie jestem też szalejącą hipochondryczką. Miałam chorobę Gravesa-Basedowa, która polega na tym, że tarczyca atakuje samą siebie i wytwarza za dużo hormonu.

Lekarz pierwszego kontaktu skierował mnie do endokrynologa, który zaproponował trzy wersje leczenia: leki, usunięcie tarczycy i ablację, czyli zniszczenie tarczycy przy pomocy radioaktywnego jodu (I-131). Wszędzie szukałam naturalnych rozwiązań, aż w końcu zdecydowałam się na opcję, która wydawała się najmniejszym złem – kurację lekiem o nazwie propylotiouracyl (PTU). Po kilku tygodniach stosowania moja skóra stała się wysuszona, włosy zaczęły mi wypadać i ledwo mogłam wstać z łóżka. Wróciłam do endokrynologa na badania krwi, które wy-

kazały toksyczne uszkodzenie wątroby. PTU niszczyło moją wątrobę. Musiałam natychmiast odstawić lek, zostać w łóżku, aż do wyleczenia wątroby, a potem zdecydować się na zabieg albo ablację.

Po kilku dniach od odstawienia leku objawy związane z tarczycą takie jak: niepokój, bezsenność i palpacje serca stały się jeszcze bardziej dokuczliwe niż przed rozpoczęciem kuracji, ale nadal byłam wyczerpana i musiałam wyleczyć wątrobę, aby wrócić na studia. Byłam przerażona, czułam się fatalnie i nie miałam nadziei. Bałam się też, że przez chorobę odpadnę ze studiów. Musiałam dokonać wyboru między zabiegiem chirurgicznym a ablacją – wybrałam ablację, czego żałuję do dziś.

Instynkt podpowiada mi, że muszą istnieć lepsze sposoby leczenia chorób niż silne leki albo zniszczenie lub wycinanie ważnych dla życia organów. Ablacja faktycznie „zabiła” moją tarczycę i na początku moje objawy uległy pogorszeniu, bo do krwi trafiła duża ilość hormonu tarczycy. Doświadczyłam wahania nastroju, byłam wyczerpana, a jednocześnie nie mogłam spać. Zapadłam na zespól jelita drażliwego. Nie chciałam wychodzić z domu w obawie przed atakami paniki. Nagle działanie tarczycy zmieniło się w drugą stronę – nie produkowała wystarczającej ilości hormonu. Przytyłam 4,5 kilo, zaczęły wypadać mi włosy, ciągle było mi zimno. A co najdziwniejsze: badania tarczycy wykazywały, że działa prawidłowo!

Udało mi się skończyć studia i staż na oddziale medycyny ratunkowej. Zostałam lekarzem prowadzącym w ośrodku dla ofiar wypadków. W pracy na oddziale ratunkowym spotykałam zarówno osoby potrzebujące natychmiastowej pomocy, jak i takie, które zmagają się z przewlekłymi problemami związanymi z astmą i innymi chorobami układu oddechowego, z chorobami serca i nerek, problemami trawiennymi i cukrzycą i wieloma innymi problemami. Wiedziałam, że oprócz przepisywania leków konwencjonalna medycyna niewiele może zrobić, aby im pomóc i to łamało mi serce.

Miałam około piętnastu zmian w miesiącu, a wolny czas wykorzystywałam na badanie innych rodzajów medycyny i naturalnych sposobów leczenia przewlekłych chorób. W czasie jednego z wolnych dni wybra-

łam się na wykład o medycynie funkcjonalnej, która była wtedy czymś dość nowym. Odkryłam tam właśnie to, czego szukałam. Medycyna funkcjonalna postrzega ciało jako jeden system połączonych ze sobą narządów i tak też go traktuje. Odkryłam, że typ spożywanych produktów, nieszczelne jelita, toksyny, infekcje i stres to przyczyny większości przewlekłych chorób. Dowiedziałam się także, że nasze organizmy mają moc wykorzystania własnych zasobów do leczenia się. Nagle wszystko znalazło się na swoim miejscu. Wiedziałam, że to jest ten rodzaj medycyny, który chcę praktykować. Rzuciłam się w wir nauki i wkrótce założyłam własny gabinet medycyny funkcjonalnej.

To, co było dla mnie szczególnie znaczące, to odkrycie połączenia między glutenem i chorobami autoimmunologicznymi, zwłaszcza problemami z tarczycą. Przestałam jeść gluten, nabiał, soję, zboża i warzywa strączkowe i wróciłam do jedzenia mięsa po dwudziestu siedmiu latach diety wegetariańskiej. Wyleczyłam jelita z infekcji takich jak przerost *Candidy* i zespół przerostu flory bakteryjnej w obrębie jelita cienkiego (SIBO). Pracowałam nad oczyszczeniem mojego ciała i otoczenia z toksyn i nauczyłam się lepiej radzić ze stresem. W ciągu miesiąca poczułam się jak narodzona na nowo. Moja energia była nieograniczona, nie miałam już problemów z jelitami, nie czułam niepokoju. Jeśli byłam w stanie odwrócić własne objawy dolegliwości autoimmunologicznych, to z pewnością mogłam też pomóc innym osobom zrobić to samo. Stworzyłam więc *The Myers Way* – protokół pokazujący, jak krok po kroku zwalczyć przyczyny chorób autoimmunologicznych.

Jeśli cierpisz na chorobę autoimmunologiczną, to znaczy, że w którymś momencie twój układ odpornościowy się zbuntował i zaczął atakować twoją własną tkankę. Na przykład – jeśli masz chorobę Hashimoto, oznacza to, że twój układ odpornościowy zaatakował tarczycę. Diagnoza reumatycznego zapalenia stawów oznacza, że zaatakował stawy. Stwardnienie rozsiane wskazuje, że uszkodzeniu uległ centralny układ nerwowy. I tak dalej, chorób autoimmunologicznych jest ponad sto, a bez względu na to, która część twojego ciała jest pod obłąnieniem, to agresorem jest twój własny układ odpornościowy. Zatem, aby wyle-

czyć, zapobiegać i odwracać przebieg chorób autoimmunologicznych, musimy przywrócić równowagę układu odpornościowego.

Medycyna konwencjonalna nie uznaje chorób autoimmunologicznych za choroby układu odpornościowego, a raczej traktuje je jako choroby poszczególnych narządów. Niestety oznacza to, że nie ma zjednoczonej dziedziny medycyny zajmującej się chorobami autoimmunologicznymi. W przypadku raka, na przykład, mamy specjalistów – onkologów zajmujących się różnymi rodzajami raka bez względu na to, jaki narząd został zaatakowany. Onkologia ma swoje specjalizacje, ale nadal wchodzi one w skład tej jednej dziedziny.

Jeśli jednak ktoś otrzyma diagnozę choroby autoimmunologicznej, to spotka się ze specjalistą, który koncentruje się tylko na chorym narządzie – z reumatologiem w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów, z endokrynologiem gdy dotyka nas choroba Hashimoto, choroba Gravesa-Basedowa i cukrzyca; z gastroenterologiem w przypadku celiakii, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i choroby Crohna, z dermatologiem, kiedy chodzi o łuszczycę i tak dalej. Jeśli, tak jak wielu osobom, dokucza ci więcej niż jedna choroba autoimmunologiczna, będziesz musiał odwiedzać kilku specjalistów, z których każdy zapewne przepisze ci inne leki, a wiele z nich ma toksyczne działanie i silne skutki uboczne. Bardzo możliwe, że ci lekarze powiedzą ci, że dieta, styl życia, stan jelit, toksyny i stres nie mają nic wspólnego z twoimi objawami.

Jako lekarka konwencjonalna byłam uczona tego, że jeśli już ktoś zapadnie na chorobę autoimmunologiczną, nie ma żadnego wpływu na to, żeby odwrócić jej bieg. Jedyne, co można zrobić, to zarządzać objawami, co często oznacza zażywanie mocnych leków, które tłumią działanie całego układu odpornościowego, często wywołując niepożądane efekty uboczne, takie jak zmęczenie, przybieranie na wadze, depresję, podatność na infekcje czy nawet raka. Na szczęście istnieje też inny sposób.

Jako lekarka funkcjonalna staram się znaleźć przyczynę choroby, zamiast tylko walczyć z objawami przy pomocy leków i inwazyjnych zabiegów, tak jak robią to lekarze konwencjonalni. Opisuję medycynę

funkcjonalną jako „indywidualną”. Jesteś wyjątkowy. Ty i twoje ciało jesteście jedyną w swoim rodzaju całością, a nie połączeniem dziesięciu lub więcej odrębnych układów uznawanych przez medycynę konwencjonalną, takich jak hormonalny, oddechowy i naczyniowy. Wierzę, że każdy element ciebie, od stóp do głów, w środku i na zewnątrz jest blisko związany z całym tobą. Zaslugujesz na to, by traktować się jako indywidualną istotę, a nie kogoś z listą objawów, które mogłyby zdarzyć się komuś innemu.

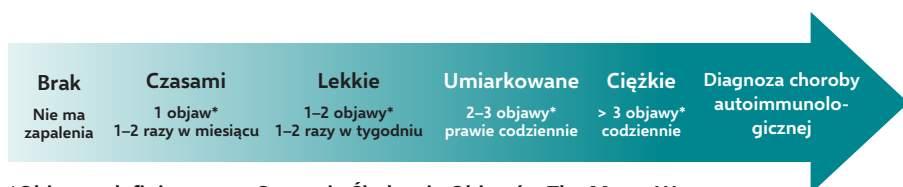
Lekarz konwencjonalny może w czasie wizyty zdiagnozować u ciebie zmęczenie, ból stawów, nadwrażliwość na światło, zimne stopy i dłonie, nawracające wysypki na twarzy, gorączkę lub toczeń. Może doradzić odpoczynek, zażywanie sterydów, unikanie słońca, noszenie ocieplanych butów i rękawiczek. Dla mnie to nie wystarczy. Nie chcę tylko leczyć objawów. Chcę dowiedzieć się, co je wywołuje, zanim podejmę działanie. Pracuję z moimi pacjentami korzystając z programu o czterech filarach – The Myers Way, który opiszę w rozdziale 2.

Ostre zapalenie jest reakcją układu odpornościowego, która tak naprawdę wspomaga proces leczenia. Wyobraź sobie, że zaciąłeś się w palec. Naklejasz plaster i wracasz do swoich spraw. Kilka godzin później zauważasz, że okolice rany są czerwone, ciepłe, a może nawet pulsują. To reakcja zapalna zwiększyła przepływ krwi do zranionego miejsca, żeby przyspieszyć proces gojenia. Ostre zapalenie jest krótkotrwałym i naturalnym procesem. Kiedy sytuacja stanie się stabilna – rozcięty palec się zagoi – to znaczy, że układ odpornościowy wypełnił swoje zadanie i może odpocząć. Co się dzieje, kiedy układ odpornościowy nie dostrzega, że wykonał zadanie? Zaczyna szaleć i wywołować niekontrolowane zapalenie atakujące zdrowe tkanki. To jest zapalenie przewlekłe i może prowadzić do chorób autoimmunologicznych. Nie wszystkie przewlekłe zapalenia prowadzą do chorób autoimmunologicznych, ale jeśli znajdujesz się na spektrum autoimmunologicznym, to wzmożenie zapalenia może popchnąć twój organizm w niewłaściwym kierunku na spektrum i doprowadzić do jednej z ponad stu chorób autoimmunologicznych.

Objawy zapalenia i chorób autoimmunologicznych

Choroby autoimmunologiczne mogą zaatakować każdą część ciała. Pierwszym krokiem w kierunku diagnozy jest wiedza o tym, na jakie objawy należy zwrócić uwagę. Jak widać na poniższej liście, objawy mogą się bardzo od siebie różnić.

ADHD	Otyłość albo nadmierne przybieranie na wadze, zwłaszcza w okolicach brzucha
Alergie	Problemy z trawieniem (biegunka, gazy, wzdęcia, niestrawność, zaparcie, refluks/zgaga)
Artretyzm	Problemy ze snem (z zasypianiem lub częste budzenie się)
Astma	Refluks przełyku
Bezpłodność	Suchość oczu
Bóle głowy	Trądzik
Bóle mięśni	Wypadanie włosów
Bóle stawów	Zaczerwienienie, opuchlizna i ból stawów
Choroba Alzheimera	Zakrzepy
Choroby układu naczyniowego	Zapalenie trzustki
Depresja	Zmęczenie
Egzema	
Kamienie żółciowe	
Mastopatia	
Mięśniaki macicy	
Nerwica	
Niedobór witaminy B ₁₂	
Otępienie	



*Objawy zdefiniowane w Systemie Śledzenia Objawów The Myers Way

System Śledzenia Objawów The Myers Way

Oceń poniższe objawy występujące w ciągu ostatniego tygodnia na skali od 0 do 4 pod względem ich dokuczliwości. 0 = brak, 1 = czasami, 2 = lekko, 3 = umiarkowane, 4 = ciężkie.

Głowa

- bóle głowy
 - migreny
 - zawroty głowy
 - problemy ze snem
- Suma ____

Umysł

- otępienie
 - słaba pamięć
 - zaburzenia koordynacji
 - trudności z podejmowaniem decyzji
 - zaburzenia mowy/niewyraźna mowa
 - deficyt uwagi/problemy z uczeniem się
- Suma ____

Oczy

- spuchnięte, zaczerwienione powieki
 - podkrążone oczy
 - opuchnięte oczy
 - słaby wzrok
 - łzawienie i swędzenie oczu
- Suma ____

Nos

- przekrwienie nosa
 - nadmiar śluzu
 - zatłoczony nos/katar
 - problemy z zatokami
 - częste kichanie
- Suma ____

Uszy

- świąd uszu
- ból uszu, infekcje
- wyciek z ucha
- brzęczenie w uszach, utrata słuchu

Suma ____

Jama ustna, gardło

- przewlekły kaszel
- częste odkrztuszanie
- ból gardła
- spuchnięte usta
- owrzodzenie w jamie ustnej

Suma ____

Serce

- nieregularny rytm serca
- przyspieszony rytm serca
- ból w klatce piersiowej

Suma ____

Płuca

- ból w klatce piersiowej
- astma, zapalenie oskrzeli
- duszności
- trudności w oddychaniu

Suma ____

Skóra

- trądzik
- pokrzywka, egzema, suchość skóry
- wypadanie włosów
- uderzenia gorąca
- nadmierna potliwość

Suma ____

Waga

- trudności w odchudzaniu
- zachcianki
- nadwaga
- niedowaga
- jedzenie kompulsywne
- zatrzymywanie wody, opuchlizna

Suma ____

Trawienie

- nudności, wymioty
 - biegunka
 - zaparcie
 - wzdęcie
 - odbijanie, gazy
 - zgaga, niestrawność
 - bóle lub skurcze żołądka/jelit
- Suma ____

Emocje

- lęk
 - depresja
 - wahania nastroju
 - nerwowość
 - drażliwość
- Suma ____

Energia, aktywność

- zmęczenie
 - letarg
 - hiperaktywność
 - niepokój
- Suma ____

Stawy, mięśnie

- bóle stawów
 - artretyzm
 - sztywność mięśni
 - bóle mięśni
 - osłabienie, zmęczenie
- Suma ____

Inne

- częste choroby/infekcje
 - częste/nagłe oddawanie
moczu
 - świąd genitaliów, upławy
 - świąd odbytu
- Suma ____

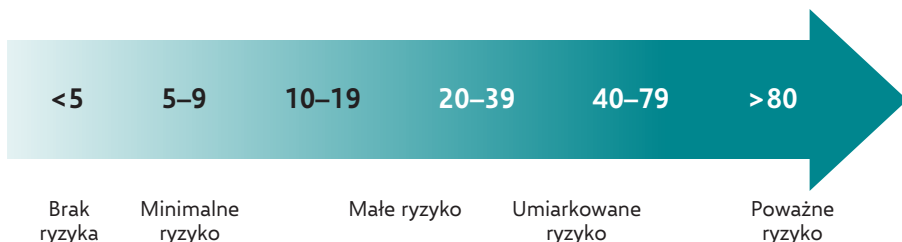
Wstępna suma _____

Odpowiedz na poniższe pytania i dodaj punkty do wstępnej sumy, żeby otrzymać sumę ostateczną:

1. Czy cierpisz na chorobę autoimmunologiczną? Jeśli tak, dodaj 80 punktów. ____
2. Czy cierpisz na więcej niż jedną chorobę autoimmunologiczną? Jeśli tak, dodaj 100 punktów. ____
3. Czy poziom markerów zapalenia takich jak odczyn Biernackiego, poziom białka C-reaktywnego czy homocysteiny jest podwyższony? Jeśli tak, dodaj 10 punktów. ____
4. Czy masz jakąkolwiek diagnozę choroby, w której nazwie jest słowo „zapalenie”, takiej jak zapalenie stawów, okrężnicy, trzustki, zatok czy uchyłków? Jeśli tak, dodaj 10 punktów. ____
5. Czy któryś z twoich najbliższych krewnych (rodzice lub rodzeństwo) ma chorobę autoimmunologiczną? Jeśli tak, dodaj 10 punktów za pierwszą blisko spokrewnioną osobę i po 2 za każdą kolejną. ____
6. Czy któryś z twoich dalszych krewnych (babcia, dziadek, ciotka lub wuj) ma chorobę autoimmunologiczną? Jeśli tak, dodaj 5 punktów. ____
7. Czy jesteś kobietą? Jeśli tak, dodaj 5 punktów. ____

Suma ____

Twoje miejsce na spektrum autoimmunologicznym



Użyj sumy z Systemu Śledzenia Objawów The Myers Way.

Jeśli suma wynosi mniej niż 5, gratulacje! Poziom zapalenia jest bardzo niski i prawdopodobieństwo rozwinięcia się choroby autoimmunologicznej jest bardzo małe w tym momencie twojego życia. Aby ochronić się przed ryzykiem przez całe życie, zastosuj się do protokołu The Myers Way, aby utrzymać zapalenie na tak niskim poziomie.

Jeśli suma wynosi 5–9, znajdujesz się na krańcu spektrum autoimmunologicznego – ale jednak na nim jesteś. Kilka czynników ryzyka zwiększa możliwość wystąpienia choroby autoimmunologicznej. Aby obniżyć to ryzyko i zmniejszyć zapalenie, zastosuj protokół The Myers Way.

Jeśli suma wynosi 10 do 30, jesteś na środku spektrum autoimmunologicznego i masz poważne objawy, ukazujące znaczne zapalenie i od niewielkiego do umiarkowanego ryzyka rozwinięcia choroby autoimmunologicznej. Możesz odwrócić bieg swojej choroby, wyleczyć objawy i uniknąć ryzyka choroby, jeśli zastosujesz protokół The Myers Way.

Jeśli suma wynosi powyżej 30, to grozi ci umiarkowane ryzyko, ponieważ jeden lub więcej bliskich krewnych ma chorobę autoimmunologiczną albo dlatego, że już zaszłaś daleko na spektrum autoimmunologicznym. Być może już masz diagnozę, albo chorobę, która nie została jeszcze zdiagnozowana. Jeśli w tej chwili nie cierpisz na chorobę autoimmunologiczną, to historia rodzinna i/lub poważne zapalenie sprawiają, że jesteś w grupie ryzyka. Aby odwrócić przebieg choroby i powrócić do optymalnego zdrowia, zastosuj protokół The Myers Way.



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Ta książka kucharska stanowi doskonałe uzupełnienie treści zawartych w rewolucyjnym bestsellerze *New York Timesa* „Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne”. Wypełniona jest ponad 150 przepisami na odżywcze, łatwe do przygotowania, codzienne dania. Pozwalają one leczyć objawy stanów zapalnych i zaburzeń autoimmunologicznych, w tym choroby Gravesa-Basedowa, łuszczycy, fibromialgii, toczenia, celiakii, zapalenia tarczycy Hashimoto i stwardnienia rozsianego (SM).

Niniejsza publikacja stanowi ratunek dla Ciebie i Twoich bliskich, przy dolegliwościach takich jak:

- Refluks przełyku
- Trądzik
- ADHD
- Alergie
- Choroba Alzheimera
- Nerwica
- Artretyzm
- Astma
- Zakrzepy
- Choroby układu naczyniowego
- Depresja
- Problemy trawienne
- Suchość oczu
- Egzema
- Zmęczenie
- Mastopatia
- Kamienie żółciowe
- Wypadanie włosów
- Bóle głowy
- Bezpłodność
- Bóle stawów i mięśni
- Otyłość
- Zapalenie trzustki
- Problemy ze snem
- Zaczerwienienie, opuchlizna i ból stawów
- Mięśniaki macicy
- Niedobór witaminy B₁₂

Smacznie i zdrowo? To możliwe!

Patroni:

MIESIĘCZNIK
SIAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

grella.pl

SZTUKATER.PL

dlaздrowia.pl
Info Informacji dla Biznesu

uroda
zdrowie.pl

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM