

dr Marianne Teitelbaum

Skuteczne uzdrawianie tarczycy zgodnie z ajurwedą

Naturalna terapia
dla chorych
na Hashimoto,
niedoczynność
i nadczynność
tarczycy



Skuteczne
uzdrawianie tarczycy
zgodnie z ajurwedą

dr Marianne Teitelbaum

Skuteczne uzdrawianie tarczycy zgodnie z ajurwedą

Naturalna terapia
dla chorych
na Hashimoto,
niedoczynność
i nadczynność
tarczycy



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Piotr Leonczuk

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-669-3

Tytuł oryginału: *Healing the Thyroid with Ayurveda:
Natural Treatments for Hashimoto's, Hypothyroidism, and Hyperthyroidism*

Copyright © 2019 by Marianne Teitelbaum

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek 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.




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



SPIS TREŚCI

	Przedmowa dr Anjali Grover	9
	Podziękowania	15
	Wstęp	17
WPROWADZENIE	Tradycyjnie uzdrawianie na nowe czasy	31
	1 Czym jest ajurweda?	39
	2 Gruczoł tarczowy i układ hormonalny	71
	3 Źródła zaburzeń tarczycy	91
	4 Współzależność tarczycy i nadnerczy	137
	5 Choroba Hashimoto: autoimmunologiczna choroba gruczołu tarczowego	157
	6 Pęcherzyk żółciowy a gruczoł tarczowy	197
	7 Terapie ajurwedyjskie w leczeniu dolegliwości wywołanych zaburzeniami tarczycy	229
	8 Dieta i codzienna praktyka dla zachowania zdrowia tarczycy	261
ZAKOŃCZENIE	Wizjonerska medycyna	297
	Zasoby internetowe	303
	Bibliografia	309



WPROWADZENIE

Tradycyjne uzdrawianie na nowe czasy

Kłopoty z tarczycą osiągają dzisiaj swoje apogeum. Ponad 12 procent amerykańskiego społeczeństwa zostanie w którymś momencie swojego życia dotkniętych zaburzeniami tarczycy. Oznacza to, że około 20 milionów Amerykanów będzie cierpieć na różnego rodzaju dolegliwości związane z tarczycą, z czego 60 procent nie będzie tego nawet świadome. W samych Stanach Zjednoczonych choroba Hashimoto dotknie 14 milionów ludzi, co uczyni ją nie tylko najbardziej powszechnym zaburzeniem funkcjonowania tarczycy, ale też najczęściej występującą chorobą autoimmunologiczną. Gruchoł ten jest niezwykle wrażliwy na obecność czynników szkodliwych takich jak ekspozycja na promieniowanie, stosowanie chemii, infekcje oraz mentalny, emocjonalny i fizyczny stres. Czy możemy się zatem dziwić, że problemy z tarczycą stały się plagą współczesnego świata?

Amerykanie z wielkim zaangażowaniem starają się dowiedzieć jak najwięcej o swoich dolegliwościach, nieustannie wyszukując każdej dotyczącej ich wzmianki w internecie i chwytając się wszelkich sposobów na złagodzenie doskwierających im objawów.

Jednak problemem jest to, że ludzie ci szukają porady w kraju, który nie posiada własnej tradycji holistycznego uzdrawiania.

Ajurweda jest najstarszym i jednocześnie najszybciej rozwijającym się systemem tradycyjnego leczenia na świecie, a w Stanach Zjednoczonym w szczególności, ze względu na rosnącą w amerykańskim społeczeństwie potrzebę zwrócenia się ku naturalnym metodom uzdrawiania. Dobrze by było, gdyby współcześni lekarze alopaci i praktycy medycyny holistycznej zechcieli zapoznać się ze spojrzeniem starożytnych uzdrowicieli na kwestie związane ze zdrowiem i zaadaptować ich metody w celu uzupełnienia, wzbogacenia i rozszerzenia współczesnych protokołów leczenia, które same w sobie są dość ułomne. Właśnie po to napisałam tę książkę: aby podzielić się najnowszą wiedzą i wynikami badań dotyczących zaburzeń tarczycy i jednocześnie pokazać, jak można poradzić sobie z tymi problemami z zastosowaniem sprawdzonych metod, według instrukcji powstałych przed tysiącami lat.

Najpierw wyjaśnię podstawy ajurwedy, co pozwoli uzyskać czytelnikowi odpowiednią perspektywę, zanim przejdziemy do części opisującej działanie gruczołu tarczowego i wiele różnych czynników zakłócających tę aktywność. Przedstawię dwa skrajnie odmienne spojrzenia na rozwój zaburzeń tarczycy. Pierwsze, bazujące na starożytnej ajurwedyjskiej wiedzy, rzadko odnosić się będzie do gruczołu tarczowego, skupiając się przede wszystkim na czynnikach leżących u podstaw pojawiających się stanów chorobowych. Sam gruczoł w tym przypadku postrzegany jest bardziej jako ofiara tych ukrytych głębiej problemów. Drugie spojrzenie będzie bardziej współczesne i raczej powierzchowne, postrzegając problem w sposób najbardziej oczywisty: jako problem z samym gruczołem tarczowym z pominięciem działania

wszelkich sił, które stale nadwyrężają ten biedny narząd i nie pozwalają mu na prawidłowe funkcjonowanie.

Przekazy starożytnych lekarzy mówią nam o naturalnych zasadach, według których funkcjonują wszystkie narządy organizmu. Jakikolwiek zaburzenie tych podstawowych prawideł, jeżeli nie zostanie poskromione w zarodku, może rozwinąć się w pełnoobjawowy stan chorobowy. Tym starożytnym regułem nadano nazwy: *vata*, *pitta* oraz *kapha*.

Vata związana jest żywiołami eteru i powietrza, odpowiada za szybkość, lekkość, suchość, szorstkość i ruch. Pitta jest żywiołem ognia i przekształca lub „spala” pokarmy, które spożywamy. Postrzegana jest również jako element przetwarzający nasze myśli i emocje. Ostatni filar, kapha, to żywioły wody i ziemi. Ta ciężka energia odpowiada za nawilżenie organizmu – mózgu, rdzenia kręgowego, stawów i żołądka – i chroni te obszary przed gorącą energią pitta oraz suchością wywołaną przez vata. Jej statyczna natura sprzyja spokojnym, powolnym procesom trawiennym oraz wspiera zrównoważone i łagodne cechy osobowości. Kapha to element, który stanowi przeciwwagę dla dwóch pozostałych energii, przywraca spokój, redukując pośpiech i nadpobudliwość wywołane przez vata oraz przeciwdziała nadkwasocie organizmu w sytuacji, kiedy działanie pitta będzie zbyt intensywne.

Przyswajając sobie informacje zawarte w tej publikacji i poznając zasady funkcjonowania tarczycy oraz przyczyny powstawania jej zaburzeń – a także sposoby na ich przeciwdziałanie – korzystać będziecie z wiedzy spisanej w starożytnych tekstach. Staniecie się świadomi tego, że problemy z tarczycą, jakkolwiek niepodważalne, mają swoje prawdziwe, głęboko ukryte źródło w destabilizacji energii vata, pitta i kapha, które wytracone z równowagi sięją spustoszenie w organizmie. Dopóki nie nauczycie się przywracać tej równowagi, będziecie coraz bardziej sfrustrowani

powracającymi dolegliwościami tarczycy, które tak naprawdę będą jedynie symptomami i częścią większej całości.

Ajurweda leży u podstaw współczesnej medycyny. Dawni lekarze zdefiniowali poszczególne dziedziny medycyny i opracowali pierwsze techniki chirurgiczne. Ostatecznie ich wiedza rozprzerzeniła się po całej Indonezji, przeniknęła do tradycji leczniczych Tybetu, Sri Lanki, Birmy i innych buddyjskich krajów, w których praktykowano medycynę chińską. W końcu filozofię tę przyswoili sobie Grecy, nadając regułom vata, pitta i kapha nowe nazwy, określając je odpowiednio jako powietrze (krew), żółć i flegma. Szkoły medyczne zachodniego świata początkowo trzymały się pierwotnej doktryny, kładąc nacisk na utrzymanie ciała w równowadze, ale w pewnym momencie porzuciły tę koncepcję. Od końca XVIII wieku lekarze zaczęli coraz bardziej skupiać się na objawach wywołanych zaburzeniami przepływu tych trzech substancji „humoralnych”, jak niegdyś nazywano płyny ustrojowe, wprowadzając podział organizmu na poszczególne narządy oraz gruczoły i przypisując im odpowiednie stany chorobowe. Wraz z powstawaniem kolejnych farmaceutyków taki stan rzeczy utrwał się coraz bardziej, aż dotarliśmy do punktu, w którym współczesna medycyna skupia się wyłącznie na diagnozie i leczeniu chorób oraz podawaniu lekarstw w celu pozbycia się poszczególnych objawów.

Wiedza zawarta w tej książce pomoże wam wrócić do tych początkowych założeń medycyny, powrócić do czasów, w których ciało było postrzegane jako całość, a nie jako zbiór oddzielnych przypadków chorobowych. W swojej publikacji przedstawiam różne zaburzenia tarczycy, począwszy od często nierozpoznanej subklinicznej niedoczynności tarczycy po diagnozowaną niedoczynność tarczycy i autoimmunologiczną chorobę Hashimoto, które są najbardziej powszechnymi schorzeniami tarczycy, a moje

spojrzenie na te zaburzenia zakłada przede wszystkim potrzebę dotarcia do źródeł ich powstawania. Kiedy już odkryjemy powody niewłaściwego funkcjonowania gruczołu tarczowego, możemy skupić nasze myśli na sposobach naprawienia takiego stanu rzeczy za pomocą właściwej ajurwedyjskiej diety, wprowadzenia odpowiednich zmian do naszego codziennego trybu życia, stosowania oczyszczających protokołów i terapii ziołowych. Wreszcie znajdziecie tu także ziołowe recepty na wszelkie dolegliwości jakie tylko osłabiona tarczyca może wywołać, łącznie z depresją, skłonnościami do tycia, łysieniem, zaparciami, wysokim poziomem cholesterolu, mgłą mózgową, bezsennością, arytmia serca, niedoborem progesteronu, zaburzeniami cyklu menstruacyjnego i wieloma innymi schorzeniami.

Jako Amerykanie nie posiadamy głęboko zakorzenionej wiedzy o tradycyjnych metodach uzdrawiania. Nasi przodkowie nie pozostawili nam żadnych informacji o sposobach leczniczego wykorzystania setek rosnących w naszym kraju ziół. Nigdy nie opracowaliśmy solidnych podstaw żywieniowych, a zamiast tego przyzwyczailiśmy się do wysokoprzetworzonego jedzenia o wątpliwych wartościach odżywczych. Nikt nie pokazał nam, jak pozbyć się toksyn z naszych organizmów, jak dostrzegać wewnętrzne zaburzenia równowagi czy w jaki sposób dbać o nasze energetyczne połączenie ze światem, aby utrzymać fizyczną, mentalną i duchową harmonię. W książce tej znajdziecie odpowiedzi na wszystkie te pytania i nauczycie się bardziej dbać o siebie i swoich bliskich.

Najpewniej podobnie jak wielu pacjentów, z którymi pracowałam podczas swojej długoletniej praktyki, poruszasz się zupełnie po omacku jeżeli chodzi o stosowanie prozdrowotnych praktyk lub czujesz się zdezorientowany, kiedy docierają do ciebie, często sprzeczne, porady żywieniowe: ktoś zaleca ci tylko

dietę mięsno-warzywną, ktoś inny próbuje cię przekonać do diety wegańskiej, a jeszcze inny głos zaleca spożywanie wyłącznie surowych posiłków, stosować dietę paleo lub low-fodmap czy też unikać glutenu, nabiału albo soi. Co zatem powinieneś jeść? Czytasz o różnych dietach oczyszczających, myślisz o tym, jak bardzo są wymagające, a czasem wręcz dziwaczne i masz poczucie, że nie sprawdzą się one w twoim przypadku – i bardzo często to przecucie cię nie myli! Czytasz o kolejnych modach żywieniowych i zastanawiasz się, dlaczego tak szybko znikają, skoro miały być takie skuteczne?

Większość z nas jest zdezorientowana lub sceptyczna w obliczu tych wszystkich sprzecznych współczesnych koncepcji, a jednocześnie czujemy, że istnieje coś głębszego, jakaś uniwersalna prawda, ponadczasowe prawidła, dzięki którym będziemy w stanie osiągnąć i utrzymać optymalny poziom naszego zdrowia. Jeżeli myślisz podobnie, to książka ta może ci pomóc odnaleźć uczucie ukojenia, dając ci wiedzę, która dotyczy samego sedna problemu i nie poddaje się kolejnym modom, przemijającym wraz z publikacją coraz to nowszych badań.

Wiem z doświadczenia, że edukując pacjentów w zakresie zasad funkcjonowania ich organizmów i podstawowych przyczyn powstawania wielu chorób, pomagamy im lepiej zrozumieć zasadność stosowania określonych protokołów leczenia i dajemy im jasne poczucie celu i drogi, jaką muszą przebyć, by ten cel osiągnąć. Napisałam tę książkę po to, aby ci pomóc, drogi czytelniku, odnaleźć źródła twojej choroby. Będzie to możliwe jedynie wtedy, kiedy wyjdiesz poza utarte schematy myślenia o zdrowiu. Powinieneś spojrzeć z pewnej perspektywy na swoje dolegliwości – tak, masz wszelkie objawy zaburzeń tarczycy, ale co je wywołuje? I co ty możesz z tym zrobić? Musisz zrozumieć, że dbanie o gruczoł tarczowy to coś więcej niż zażycie

lekarstwa i to niezależnie od tego, czy będzie to przepisany farmaceutyk, nutraceutyk czy ajurwedyjskie zioła. Właściwe podejście do ochrony zdrowia musi być całościowe i powinno łączyć stosowanie odpowiednich medykamentów, terapeutycznych technik i zdrowego stylu życia oraz skupiać się przede wszystkim na zachowaniu harmonii i równowagi. Pod wieloma względami zdrowie przypomina układankę, której poszczególne elementy ulegają ciągłym przemieszczeniom. Ta książka ma ci pomóc w odkryciu sposobu na przywrócenie harmonii w twoim życiu ze szczególnym uwzględnieniem ukrytych przyczyn wywołujących stany chorobowe.

Wreszcie bądź też pewny, że wiedza, którą chcę ci przekazać, jest prosta, łatwa do przyswojenia i stosowania w praktyce. W informacji zwrotnej, którą uzyskuję od moich pacjentów, najczęściej powtarza się stwierdzenie, że Nowa Ajurweda ma sens. Jest oparta na solidnych, logicznych podstawach. Fakt, iż wiedza ta wywodzi się z Indii, nie oznacza, że musisz stosować indyjską dietę czy zacząć praktykować hinduizm. Informacje zawarte w ajurwedzie dotyczą wszystkich kultur i wszystkich ludzi całego świata.

Pradawni mędracy twierdzili, że każda komórka naszego ciała przenosi wibracje ponadczasowej ajurwedyjskiej wiedzy. Jest naszą nieodłączną częścią i czymś znajomym. Podczas lektury tej książki możesz uświadomić sobie, że o niektórych rzeczach podświadomie wiedziałeś już wcześniej. Jest to coś, co często powtarzają mi moi pacjenci: że klucz do pełni zdrowia był w ich posiadaniu od zawsze, potrzebowali jedynie kogoś, kto pomoże im w otwarciu tych zamkniętych dotąd drzwi. Przekonajmy się zatem, w jaki sposób zastosować tę starożytną wiedzę dla naszego własnego zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem gruczołu tarczowego.



5

Choroba Hashimoto

Autoimmunologiczna choroba gruczołu tarczowego

Po raz pierwszy Melanie przyszła do mnie kilka lat temu. Kobieta ta, niegdyś pełna życia, stała się wieku 35 lat więźniem we własnym domu, niezdolnym do funkcjonowania w zewnętrznym świecie. Kilkuminutowe przebywanie na słońcu pozostawiało na jej skórze swędzącą wysypkę. Zwykłe przejście sklepową alejką z detergentami do prania wywoływało w niej osłabienie i mdłości. Niemal każdy każda próba zjedzenia posiłku kończyła się odruchami wymiotnymi.

Kilka miesięcy przed naszym spotkaniem, endokrynolog zdiagnozował u Melanie chorobę Hashimoto, autoimmunologiczne schorzenie, w którym gruczoł tarczowy jest systematycznie niszczone z powodu nieustannego ataku ze strony własnego układu odpornościowego*. Badania krwi wykazały ekstremalnie podwyższony poziom przeciwtarczycowych przeciwciał. Lekarz przepisał jej Synthroid, syntetyczną wersję hormonu tarczycy. Zaniepokoi-

* O chorobie Hashimoto można przeczytać również w książce dr Amy Myers „Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne”. Publikacja dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

jona Melanie zapytała swego endokrynologa, kiedy powinna zgłosić się na kolejne badanie, aby sprawdzić czy poziom przeciwciał w wyniku terapii hormonalnej wrócił do normy, na co usłyszała odpowiedź: „Proszę się nie fatygować. Poziom przeciwciał pozostanie podwyższony już na stałe. Nie warto nawet tego sprawdzać”.

W pewnym sensie lekarz miał rację. Samo podawanie hormonów nie poprawi stanu tarczycy jego pacjentki. Melanie, jak wszystkie osoby z Hashimoto, potrzebowała kompleksowej terapii, takiej, która skupia się na organizmie jako całości, która bierze pod uwagę wszystko co wpływa na stan jej zdrowia, od diety i pory snu po codzienne czynniki stresowe i która wreszcie dociera do źródła problemu: niesprawnego układu odpornościowego. Tylko wtedy, z zastosowaniem odpowiednich ziół, diety i terapii oczyszczających Melanie stanie się zdrowsza (i taka pozostanie).

Przez następny rok Melanie z zaangażowaniem postępowała zgodnie z przygotowanym specjalnie dla niej ajurwedyjskim protokołem leczenia, z nadzieją wypatrując najmniejszych nawet zmian łagodzących nieprzyjemne objawy jej schorzenia. Utrzymywała ścisły reżim zdrowotny i nauczyła się metod stabilizujących trzy części jej układu odpornościowego, na które składało się umiejętne odbudowanie mikroflory jelitowej, zdewastowanej w wyniku stosowania antybiotyków w okresie młodości; ostrożne oczyszczenie wątroby z pozostałości po spożywaniu niezdrowych pokarmów oraz usunięcie ze szpiku kostnego gnijących toksyn (poprzez właściwe zastosowanie ziół i pokarmów opisywanych w tym rozdziale), które siały spustoszenie w jej układzie odpornościowym.

Pierwszą rzeczą, którą zauważyła Melanie w miarę upływu kolejnych miesięcy terapii, było to, że może już jeść pokarmy, które wcześniej były dla niej nie do przelknięcia. Z czasem, ku swej wielkiej radości, mogła wzbogacać swoją dietę kolejnymi produktami. Następnie okazało się, że światło słoneczne już nie podrażnia jej

skóry i była wniebowzięta, kiedy po raz pierwszy od długiego czasu mogła zagrać z przyjaciółmi w siatkówkę. Kolejny pozytywny szok przeżyła w sklepie, kiedy bez problemów jej organizm tolerował nawet najsilniejsze chemiczne zapachy w dziale ze środkami czystości.

Ale chyba najlepsze co ją spotkało to fakt, że zaledwie po roku terapii poziom jej przeciwciał przeciwtarczycowych spadł o ponad 100 punktów, a w następnym roku o kolejne 150 punktów i jedynie o kilka punktów przekraczał poziom normatywny! Melanie uwierzyła, że proces naprawy jej organizmu jest skuteczny i że w końcu, po wielu latach cierpienia, odnalazła drogę powrotną do pełni zdrowia.

Przypadek Melanie nie jest odosobniony. W Stanach Zjednoczonych choroby autoimmunologiczne dotyczą co piątą osobę, z czego 75 procent to kobiety. Co gorsza, 90 procent przypadków niedoczynności tarczycy stanowią choroby autoimmunologiczne, głównie w postaci choroby Hashimoto, której nazwa pochodzi od nazwiska jej odkrywcy, japońskiego chirurga żyjącego na przełomie wieków XIX i XX.

Tak jak było to widoczne w przypadku Melanie, Hashimoto wywołuje bardzo niekorzystne skutki w organizmie. Zaczyna się obrzękiem gardła, któremu towarzyszy wiele nieprzyjemnych zjawisk, takich jak opuchnięcie twarzy, zmęczenie, przybieranie na wadze, kłopoty z pamięcią, zaparcia, depresja, spuchnięty język, sucha skóra – a to tylko początek. Przypadek Melanie jest modelowym przykładem osoby chorej na Hashimoto. Najpierw w wynikach badań krwi ujawniany jest podwyższony poziom przeciwtarczycowych przeciwciał. Następnie lekarze natychmiast zalecają przyjmowanie hormonu tarczycy. Później co jakiś czas wykonywane są kontrolne badania krwi, aby sprawdzić poziom hormonów i wprowadzić ewentualne zmiany w dawkowaniu leków. A kiedy pacjent czuje się coraz gorzej, przepisywane są kolejne farmaceutyki na każdy

z objawów: depresję, arytmie pracy serca, refluks żołądkowy, utratę włosów, przybieranie na wadze i osteoporozę.

W tym rozdziale opisuję narzędzia skuteczne w terapii choroby Hashimoto, które skupiają się na naprawie wadliwego funkcjonowania układu odpornościowego, a nie na leczeniu samego gruczołu tarczowego. Ta metoda wymaga skupienia się na takich elementach jak jakość i pora snu, kondycja układu trawiennego i jelit, odpowiednia dieta, ekspozycja na toksyny oraz poziom stresu. W tej publikacji znajdziecie dokładny opis każdego z tych zagadnień. Pomińcie któregoś z tych czynników sprawi, że efekty terapii będą w najlepszym razie minimalne.

Terapie opisane w tym rozdziale muszą być wprowadzone tak szybko, jak to tylko będzie możliwe, aby zapobiec nieodwracalnym uszkodzeniom gruczołu tarczowego i konieczności podawania hormonów z zewnątrz. Wczesna diagnoza problemów i rozpoczęcie leczenia różnych części układu odpornościowego jest istotna dla przywrócenia funkcjonalności tego układu. Kiedy układ odpornościowy powoli zacznie odzyskiwać swoją inteligencję i zmniejszy intensywność ataków na gruczoł tarczowy, wówczas należy skupić się na wspieraniu tarczycy, aby mogła ona ustabilizować produkcję hormonów, co pozwoli uniknąć podawania dodatkowych hormonów z zewnątrz.

CZYM JEST UKŁAD ODPORNOŚCIOWY?

Ludzie koegzystują z milionami bakterii, wirusów i innych mikroorganizmów. Działanie niektórych z nich jest korzystne dla nas lub dla naszego środowiska. Inne, o ile przenikną do naszego organizmu lub namnożą się ponad miarę, mogą nam zaszkodzić. Układ odpornościowy to nasze siły zbrojne; kiedy funkcjonuje

prawidłowo, stanowi naszą ochronę przed tymi patogenami, zwalczając je lub kontrolując ich populację.

Układ odpornościowy dzieli się na dwie części. Pierwsza część zawiera systemy obronne, z którymi się urodziliśmy i nazywana jest *wrodzonym* układem odpornościowym. Druga część, nazywana *adaptacyjnym* lub *nabytym* układem odpornościowym, kształtuje się wraz z rozwojem organizmu, poprzez kontakt z patogenicznymi organizmami. Kiedy układ odpornościowy spotyka konkretny rodzaj patogenu, zapamiętuje go i przy ponownym kontakcie pozwala na szybszą reakcję organizmu i skuteczne zwalczenie infekcji. Dobrym przykładem będzie tutaj wirus odry: jeżeli przeszedłeś tę powszechną chorobę w dzieciństwie, zyskałeś dożywotnią odporność na ten patogen.

Wrodzona część układu odpornościowego zaczyna działać jak tylko wewnątrz lub na zewnątrz ciała pojawi się antygen. Antygen to każda substancja, która pobudza nasz układ odpornościowy do wytwarzania przeciwciał – może być to na przykład związek chemiczny pochodzący ze środowiska, bakteria, wirus lub pyłek. Skóra też jest częścią układu odpornościowego i stanowi nieprzemakalną barierę, która uniemożliwia patogenom przedostanie się do wnętrza organizmu. Błony śluzowe w nosie i ustach wytwarzają kleisty śluz, który unieruchamia bakterie i wirusy. Wysoce kwasowe soki wytwarzane w żołądku pomagają wyeliminować wiele bakterii, które przedostają się do organizmu wraz ze spożywanym pokarmem. Nawet ślina w ustach może zredukować ilość bakterii i innych patogenów, które dostaną się do jamy ustnej.

Jeżeli bakteria lub inny patogen przedostanie się przez pierwszą linię obrony, na jej drodze stanie drugi szereg strażników obecnych w krwiobiegu (w postaci wyspecjalizowanych białych krwinek) lub związków chemicznych wydzielanych przez komórki i tkanki organizmu. Białe krwinki – takie jak neutrofile,

limfocyty, eozynofile, monocyty i bazofile – identyfikują patogen we krwi. Neutrofile otaczają i niszczą bakterie za pomocą specjalnych związków chemicznych. Eozynofile i monocyty wchłaniają obce cząsteczki, a bazofile wywołują stan zapalny.

Stan zapalny, który rozpoczyna się, kiedy organizm walczy z infekcjami i patogenami, jest rzeczą normalną. Tkanki uszkodzone przez bakterie, urazy, toksyny lub wysoką temperaturę wydzielają związki chemiczne takie jak histaminy i prostaglandyny, które powodują, że naczynia krwionośne zalewają tkanki płynem, wywołując obrzęk. Stan zapalny, który towarzyszy krótkim infekcjom nie jest powodem do niepokoju. Problem zaczyna się, kiedy infekcja, staje się przewlekła (jak w przypadku infekcji drożdżakowych lub zespołu SIBO w jelitach), a do tego dochodzi niezdrowe odżywianie, ekspozycja na pestycydy, metale ciężkie i inne toksyny lub nadmierny stres. W takim przypadku nasz układ odpornościowy może przejść w tryb hiperreaktywny, który jest źródłem wszystkich chorób autoimmunologicznych.

W tym rozdziale skupimy się przede wszystkim na trzech konkretnych obszarach układu odpornościowego, które są kluczowe dla jego prawidłowego funkcjonowania: mikroflorze jelitowej, wątrobie oraz szpiku kostnym. Kiedy nasz układ odpornościowy działa dobrze, to czujemy się dobrze. Kiedy nie działa, żadna ilość przyjmowanych hormonów tarczycy nie naprawi naszego gruczołu i nie przywróci nas do pełni zdrowia.

TRZY CZĘŚCI UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

DOBRE BAKTERIE JELITOWE

Jelita nowo narodzonych dzieci są sterylne i „przeciekające”, z niewielkimi perforacjami w ściankach. Kiedy matka zaczyna

karmić piersią, w jelitach dziecka pojawiają się dobre bakterie. W pierwszych dwóch dniach karmienia piersią wraz z mlekiem wydzielana jest niezwykle istotna substancja: siara, która „zatyka” te małe dziurki w ścianach jelit, dzięki czemu od trzeciego dnia pokarm już nie przecieka przez jelita, co mogłoby wywołać autoimmunologiczny atak, prowadzący do powstania alergii i nietolerancji pokarmowych.

Jest niezwykle istotne, by w pierwszych latach życia nic nie zakłóciło namnażania tej delikatnej mikroflory, tak by dziecko mogło wykształcić prawidłowo funkcjonujący układ odpornościowy, wystarczająco silny, by poradził sobie obcymi mikroorganizmami, które z każdym oddechem przedostają się do wnętrza ciała, ale jednocześnie na tyle stabilny, by nie atakował spożywanego pokarmu czy tkanek organizmu.

Jednak z każdym szczepieniem lub przyjmowanym antybiotykiem, populacja dobrych bakterii zmniejsza się coraz bardziej, a przy długotrwałej ekspozycji na ten rodzaj farmaceutyków zdolności regeneracyjne mikroflory mogą nie być wystarczające. Taki stan rzeczy sprzyja rozwojowi niechcianych patogenicznych organizmów w układzie pokarmowym i umożliwia nadmierny rozrost drożdżaków *Candida albicans*.

Dlaczego ważne jest, by kontrolować populację drożdżaków? W niewielkiej liczbie są one potrzebne naszym jelitom. Jeżeli jednak ich nadzorczy, czyli mikroflora jelitowa, zostaną usunięci, drożdżaki pozostawione samym sobie zaczną się nadmiernie rozmnażać, co może doprowadzić do ich przeniknięcia do innych części organizmu. Wydostając się z jelit, mogą one tworzyć niewielkie perforacje w ich ściankach, nazywane „zespołem nieszczelnego jelita”, przez które pokarmy mogą wyciekać z jelit. Cząsteczki pokarmu, które znajdą się gdziekolwiek poza przewodem pokarmowym, są uznawane przez układ odpornościowy

za wrogie jednostki. W takim przypadku organizm staje się podatny na wystąpienie alergii oraz nadwrażliwości pokarmowych czy przewlekłych stanów zapalnych, zaś układ odpornościowy może stać się hiperreaktywny, co tworzy warunki sprzyjające rozwojowi chorób autoimmunologicznych.

Współczesne podejście do leczenia infekcji drożdżakowych polega na stosowaniu leków takich jak Nystatin czy Diflucan, czy innych środków antygrzybiczych. Niektórzy lekarze zalecają nawet przyjmowanie antybiotyków.

Praktycy medycyny holistycznej często próbują zagłodzić drożdżaki, stosując bardzo restrykcyjne diety wykluczające wszelkie pokarmy, którymi grzyby te mogą się odżywiać. Terapeuci mogą także próbować usunąć drożdżaki przy użyciu naturalnych lekarstw, takich jak napar z pau d'arco, berberyna, ekstrakt z pestek winogron, kwas kaprylowy czy czosnek.

W trakcie swojej wieloletniej praktyki leczyłam tysiące infekcji drożdżakowych i już na samym początku swojej drogi odkryłam, że mogę się obejść bez każdej z tych metod i że każda z nich działa tylko przez jakiś czas lub nie działa wcale. Zagłodzenie drożdżaków na śmierć jest nieefektywne, bo wraz z nimi głodzimy pacjenta, ponieważ drożdżaki mogą się żywić niemal każdym pokarmem znanym ludzkości. A wszelkie próby zabicia drożdżaków przy użyciu farmaceutyków lub naturalnych lekarstw kończy się zabiciem drożdżaków... ale też dobrych bakterii, co sprawia, że wkrótce w ich miejsce pojawiają się kolejne grzyby!

Najlepszym podejściem jest namnożenie dobrych bakterii w jelitach poprzez stosowanie dobrych jakościowo probiotyków lub jogurtów robionych własnoręcznie (polecam markę ProTren; patrz str. 115). Kiedy populacja dobrych bakterii osiągnie pożądaną wartość, one same skutecznie rozprawią się z nadwyżką drożdżaków. Dlatego też celem terapii nie jest zabicie nieprzyjaznych

organizmów w jelitach, ale stworzenie takiego środowiska, w którym „ci źli muszą odejść”, jak często powtarzał dr Mishra.

Możesz także zastosować napar ze śliskiego wiązu. Ta dobroczynna roślina wspiera regenerację ścianek jelita i przyspiesza namnażanie dobrych bakterii; jest tym, czym żyzna gleba dla twojego ogródka. Stosowanie prebiotyków takiego właśnie rodzaju ma szczególne znaczenie, ponieważ nadużywanie niektórych farmaceutyków prowadzi do zniszczenia nie tylko dobrych bakterii, ale również uszkadza ściany jelit, co sprawia, że nowe bakterie nie mają gdzie się rozwijać. To dlatego właśnie tak wielu ludzi ma problem z odbudową mikroflory jelitowej: być może dysponują nawet odpowiednim probiotykiem, ale ich starania można porównać do próby zasiania ziarna w piaszczystej glebie – w takich warunkach żadna uprawa się nie przyjmie.

☞ **Napar ze śliskiego wiązu**

Do 1 litra wody dodaj ½ łyżeczki sproszkowanej kory śliskiego wiązu. Zagotuj, przykryj i gotuj jeszcze przez 5 minut, następnie zdejmij naczynie z ognia i pozwól miksturze ostygnąć przez przynajmniej 20 minut. Przefiltruj płyn, usuwając korę. Pij małymi łykami przez kolejne 4 godziny, dziennie możesz wypić do 4 szklanek mikstury. Każdego dnia przygotuj nowy napar. Stosuj napar przez co najmniej pierwsze 6 miesięcy terapii choroby Hashimoto.

Dobre bakterie żyjące w jelitach (całe 100 bilionów tych mikroorganizmów) stanowią fundament naszego zdrowia. Rozkładają one i wchłaniają składniki odżywcze zawarte w pokarmach, które zjadamy i stanowią pierwszą linię obrony przeciwko wirusom przeziębienia i grypy. Ostatnie badania wykazały nawet, że mają one korzystny wpływ na procesy chemiczne zachodzące

w mózgu. Zatrzymajmy się więc na chwilę i przyjrzymy bliżej, przez ajurwedyjski obiektyw, tej osi jelitowo-mózgowej.

Myśląc o układzie nerwowym, najczęściej wyobrażamy sobie ośrodkowy układ nerwowy, składający się z mózgu i rdzenia kręgowego. Zapominamy jednak o tym, że w układzie pokarmowym znajduje się jelitowy układ nerwowy, który zawiera ponad 100 milionów komórek nerwowych. To więcej niż w całym rdzeniu kręgowym! (Informację tę uzyskaliśmy dzięki wspaniałościom współczesnej nauki. Pomyślcie jednak o tym, że na długo przed wynalezieniem mikroskopu, starożytni ajurwedyjscy lekarze byli świadomi tego, jak duże znaczenie dla chemii mózgu mają dobre bakterie w jelitach).

Dobre bakterie wytwarzają aż 90 procent neuroprzekazników w mózgu. Konsekwencje takiego stanu rzeczy są równie zdumiewające. Starożytni mędrcy radzili nam zachowanie dużej ostrożności, kiedy *apana vata*, subdosza wśród której żyją dobre bakterie, zostaje zdestabilizowana, co rzutuje na *prana vatę*, w obszarze której znajduje się mózg. Ma to swoje odzwierciedlenie w realnym świecie – nadpobudliwość, zaburzenia sensoryczne i motoryczne, spektrum autyzmu, alergie pokarmowe oraz stale rosnąca liczba przypadków chorób autoimmunologicznych – widzimy to wszędzie wokół siebie, w dzieciach, które karmione są ogromnymi dawkami antybiotyków i otrzymują do siedemdziesięciu szczepień we wczesnych etapach swego rozwoju.

W pracy klinicznej widzę to codziennie. Zazwyczaj pacjenci, którzy cierpią na przeróżne alergie pokarmowe, zespół nieszczelnego jelita, stany zapalne oraz choroby autoimmunologiczne mają bogatą historię stosowania antybiotyków, pigułek antykoncepcyjnych, inhibitorów pompy protonowej (leku przeciwkwasowego), sterydów i niesteroidowych środków przeciwzapalnych, a także przyjmowania wielu szczepionek. Z czasem wszystkie te

substancje dokonują spustoszenia w układzie odpornościowym, niszcząc delikatne, życiodajne dobre bakterie i przyczyniając się do powstawania wyżej wymienionych schorzeń.

Pacjentom odwiedzającym mój gabinet zalecamy, by unikali pokarmów, na które są uczuleni, dopóki nie uda nam się ustabilizować stosunku dobrych bakterii do złych w ich układzie pokarmowym. Generalnie osobom chorującym na Hashimoto odradzamy spożywanie glutenu, którego cząsteczki przypominają w swej budowie tkanki tarczycy, co może wywołać atak hiperreaktywnego układu odpornościowego na obie te struktury. Po wyleczeniu wszystkich trzech części układu odpornościowego takich pacjentów, poprzez zmianę diety, terapie ziołowe i odpowiednią detoksykację, uczulenia pokarmowe ustępują i osoby takie mogą spożywać pokarmy, które wcześniej były źródłem problemów.

WĄTROBA

Przyjrzyjmy się teraz wątrobie, którą starożytni lekarze uważali za najważniejszy narząd w organizmie. O jej znaczeniu świadczy rozległa lista pełnionych przez nią funkcji. Ten cudownie wszechstronny narząd wydziela enzymy odpowiedzialne za krzepliwość krwi, wytwarza litr żółci dziennie, która bierze udział w spalaniu tłuszczów i wchłanianiu witamin rozpuszczalnych w tłuszczach do krwiobiegu oraz przechowuje i wydziela glukozę, by podbić energię organizmu, kiedy poziom cukru we krwi zbyt się obniża. Rozbija nadwyżki estrogeny i wyprowadza je z ciała, co zapobiega tworzeniu włókniaków i torbieli w piersiach i jajnikach. Dodatkowo także filtruje i oczyszcza układ krwionośny. W każdej chwili życia 15 procent naszych całkowitych zasobów krwi jest poddawane filtracji w wątrobie! Wątroba posiada także cudowną zdolność regeneracji – zaledwie 25 procent całkowitej masy wątroby może się odbudować do pełnowymiarowego narządu.

A gdyby tego jeszcze było mało, wątroba odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu układu odpornościowego. W porównaniu z innymi narządami, wątroba jest wyposażona w dużą liczbę komórek wrodzonego układu odpornościowego i to właśnie w niej dochodzi do inicjalnego ataku układu odpornościowego na obce antygeny przedostające się do wnętrza organizmu przez przewód pokarmowy. Makrofagi (komórki-zabójcy) powstałe w szpiku kostnym przedostają się do wątroby, gdzie dojrzewają. Nazwa *makrofagi* wywodzi się z greki i oznacza „wielkich pożeraczy”; te duże komórki jako pierwsze pojawiają się w miejscu zainfekowanym przez patogen, otaczają go i razem z innymi komórkami układu odpornościowego niszczą intruza.

Jak już wspominałam wcześniej, w wątrobie dochodzi do procesów oczyszczających organizm. Farmaceutyki, nutraceutyki, alkohol i inne substancje chemiczne, wszystkie przechodzą przez wątrobę. Jeżeli narząd ten zostanie obciążony zbyt wieloma zadaniami usuwania kwaśnych toksyn z organizmu, może dojść do zapalenia wątroby. I właśnie to przegrzanie narządu powoduje, że układ odpornościowy staje się hiperreaktywny i podejmuje autoimmunologiczne reakcje.

W badaniach wykazano związek pomiędzy nieprawidłowym działaniem wątroby a zaburzeniami tarczycy, z chorobą Hashimoto włącznie. Zgodnie z badaniami R. R. Babba opublikowanymi w 1984 roku na łamach „American Journal of Gastroenterology”, po ugaszeniu stanu zapalnego w wątrobie, testy tarczycowe dają lepsze wyniki.

Niestety przeważająca część pacjentów i lekarzy nie przywiązuje większej wagi do funkcjonowania wątroby, dopóki nie zostaną zdiagnozowane konkretne stany chorobowe tego narządu, takie jak zapalenie czy marskość wątroby. Prawda jest taka, że te choroby nie pojawiają się nagle. Rozwijają się one przez dłuższy czas,

systematycznie budowane z wielu drobnych szkodliwych elementów pochodzących ze śmieciowego jedzenia, spożywanego alkoholu i innych stymulantów, zanieczyszczeń powietrza, przyjmowanych leków i/lub nutraceutyków, itd. Jako praktyk kliniczny, który bada puls tysięcy pacjentów rocznie, mogę z całą stanowczością stwierdzić, że wątroba *każdego* z nich, nawet najmniejszych dzieci, jest w jakimś stopniu uszkodzona. Jest to widoczne w pulsie tych osób. Biorąc pod uwagę ilość obciążeń, jakim poddajemy ten zapracowany narząd, czy możemy się dziwić, że choroby autoimmunologiczne przybierają rozmiary epidemii? Musimy albo lepiej zadbać o nasze wątroby, albo liczyć się z poważnymi konsekwencjami.

Ale żeby nie było tak pesymistycznie, mam również dobre wieści: wątroba ma niezwykle zdolności regeneracyjne. W zasadzie jest to jedyny organ wewnętrzny, który posiada taką zdolność. W większości narządów, takich jak na przykład serce, uszkodzona tkanka zastępowana jest tkanką bliznowatą, tak jak ma to miejsce w przypadku przecięcia lub innego uszkodzenia skóry. Kiedy tkanka bliznowata już powstanie, bardzo trudno jest wrócić do pierwotnego stanu. Jednak w przypadku wątroby, ubytki w tkance wypełniane są nowymi komórkami i jest to proces, który przebiega relatywnie szybko. Narząd ten może powiększyć się dwukrotnie w czasie od 3 do 4 tygodni, regenerując swoje tkanki po urazach chirurgicznych lub chemicznych. Oznacza to, że jesteśmy w stanie wyleczyć wątrobę i przywrócić jej właściwe funkcjonowanie za pomocą zdrowej diety i odpowiednich ziół, które opisujemy w tej publikacji.

SZPIK KOSTNY

W naszym szpiku kostnym wytwarzane są nowe komórki krwi. Zawarte są w nim dwa rodzaje komórek macierzystych: hematopoetyczne (wytwarzające komórki krwi) oraz stromalne (wytwarzające tłuszcz, tkankę chrzęstną i kostną). To właśnie tutaj powstają nasze

białe i czerwone krwinki oraz płytki krwi. Limfocyty to szczególnie rodzaj białych krwinek, których zadaniem jest zwalczanie wirusów i patogenów. Komórki te dzielą się na dwa typy: T i B. Limfocyty typu T dojrzewają w grasicy, zaś typu B w szpiku kostnym.

Toksyny przenikające do szpiku kostnego są kolejnym źródłem chorób autoimmunologicznych. Szczególnie niebezpieczne są: metale ciężkie (pochodzące z amalgamatów rtęci ze srebrem, zanieczyszczeń środowiska, ryb, szczepionek, które w swoim składzie mają glin lub rtęć, czy skażeń powietrza pochodzenia industrialnego związanego ze spalaniem węgla), pestycydy oraz związki chemiczne zawarte w produktach spożywczych, takie jak sztuczne słodziki i konserwanty. Istnieje też wiele środków farmaceutycznych, które przedostają się do szpiku kostnego; zostały one opisane w badaniach „Leki toksyczne dla szpiku kostnego, które uszkadzają komórki stromalne” opublikowanych na łamach *Immunopharmacology* w 2004 roku. Komórki stromalne znajdujące się w szpiku kostnym wspierają jego działanie.

Jest niezwykle istotne, aby zadbać o czystość szpiku kostnego i jego właściwe funkcjonowanie. Jednak w dzisiejszych czasach, związki chemiczne występujące w środowisku i farmaceutykach w niezwykle łatwy sposób przedostają się do tkanek szpiku i zaburzą jego pracę. Pomyślmy o tym w ten sposób: skoro niemal wszystkie komórki układu odpornościowego tworzone są w szpiku kostnym, powstając jako komórki macierzyste, a następnie przekształcając się w płytki krwi oraz białe i czerwone krwinki, to każda toksyna, która przeniknie do szpiku, zaburza proces tworzenia tych komórek, co prowadzić może do powstania chorób nowotworowych i autoimmunologicznych.

W artykule opublikowanym w 2013 roku na łamach „*Experimental and Toxicologic Pathology*” wykazano, jak wdychanie toksycznych pestycydów i ich odkładanie się w szpiku kostnym

wpływa na procesy chorobotwórcze. Wiele innych badań potwierdziło, że toksyny obecne w środowisku przenikają do szpiku kostnego i stają się źródłem poważnych chorób.

Sama miałam wielu pacjentów z ostrymi stanami białaczki, którym po badaniach w Mayo Clinic zakomunikowano, że ich choroba została spowodowana przyjmowaniem farmaceutyków, co miało „wywołać spustoszenie” w ich szpiku kostnym.

Musimy pamiętać, że w środowisku wciąż pojawiają się nowe toksyny, których nasze organizmy nie potrafią jeszcze zwalczyć i w efekcie dotykają nas poważne konsekwencje zdrowotne, kiedy te silne związki chemiczne przenikają do naszego wrażliwego szpiku kostnego i zaburzają jego funkcjonowanie. Jak już wspominałam przy okazji opisu siedmiu podstawowych tkanek organizmu, ich kondycję możemy zdiagnozować poprzez badanie pulsu. Dodatkowo, obecność każdego z czterech rodzajów toksyn jest w tym badaniu łatwo wyczuwalna. Dlatego też możemy poczuć wyraźnie, kiedy na przykład ama visha lub gara visha przenikają do szpiku. A ze swojego doświadczenia mogę powiedzieć jedno: te śmiertelne toksyny obecne są w szpiku kostnym u większości z nas, jeśli nie u wszystkich. Jest tylko kwestią czasu, zanim nagromadzą się w takiej ilości, by doprowadzić do powstania nowotworów lub chorób autoimmunologicznych. Na szczęście, wyposażeni w wiedzę zawartą w tej książce, możemy usunąć je z organizmu, zanim do tego dojdzie.

JAK USTABILIZOWAĆ TRZY CZĘŚCI UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

Żeby skutecznie leczyć chorobę Hashimoto, musimy nauczyć się przywracać równowagę naszego układu odpornościowego, tak

by unormować jego funkcjonowanie i przerwać autoagresję wymierzoną w gruczoł tarczowy. W tym rozdziale dowiedziecie się, jak tego dokonać. Pamiętajcie, że jest to proces obliczony na miesiące lub lata, jednak warto jest poczekać tak długo na efekt końcowy. U większości osób ze zdestabilizowanym układem odpornościowym rozwija się więcej niż jedna choroba autoimmunologiczna, a najczęściej jest ich bardzo wiele. Jest to spowodowane tym, że terapie konwencjonalne skupiają się na leczeniu objawów konkretnych stanów chorobowych zamiast na naprawieniu głębszych problemów układu odpornościowego. W zasadzie większość moich pacjentów z chorobami autoimmunologicznymi cierpiało na więcej niż jedno schorzenie (rekordzista miał siedem różnych chorób!).

Dobłą wiadomością jest to, że każda praca, którą wykonasz w celu leczenia choroby Hashimoto, jednocześnie będzie miała korzystny wpływ na wszystkie pozostałe schorzenia autoimmunologiczne. Aby unormować funkcjonowanie układu odpornościowego, postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami, ze szczególnym uwzględnieniem zaleceń związanych z dietą i codziennym reżimem zdrowotnym. Dzięki tym działaniom pomożesz swemu organizmowi wrócić do pełni zdrowia.

1. ROZMNOŻENIE MIKROFLORY JELITOWEJ

Jak wspominałam wcześniej, do rozmnożenia mikroflory jelitowej polecam zastosować dobry jakościowo probiotyk (patrz rozdział 4). Swoim pacjentom zalecam także włączenie do diety *prebiotyków* – pokarmów wspierających namnażanie dobrych bakterii o działaniu podobnym do nawozu, który przyspiesza wzrost upraw. Zjedzenie rankiem gotowanego jabłka jest tutaj dobrym przykładem. W jabłkach zawarte są pektyny, które wykazują działanie prebiotyczne w jelitach. Ponieważ nad ranem trawienie jest słabsze, zalecamy pacjentom obrać jabłka, wypestkować je,

podzielić na ćwiartki, przełożyć do rondelka i zalać wodą, dodać jeden lub dwa goździki i gotować do miękkości. Ugotowane jabłko łatwiej się strawią a dodatek goździków pobudzi, słaby o tej porze dnia, ogień trawienny bez nadmiernego pobudzania pitty czy rozgrzewania organizmu.

Wśród pozostałych prebiotyków można wymienić karczochy, korzenie taro, okrę, owoce tamaryndowca, szparagi, korzenie łopianu, korzenie cykorii, ghee oraz zioła takie jak śliski wiąz. (Patrz przepis na napar ze śliskiego wiązu na str. 165).

2. CHŁODZENIE ROZGRZANEJ WĄTROBY

Wątroba uznawana jest za centrum zarządzające trawieniem, spalaniem i przekształcaniem pokarmów wewnątrz organizmu. Jak wspominałam w rozdziale 1, starożytne teksty opisują wątrobę jako siedzibę pięciu płomieni (których zadaniem jest trawienie i przekształcanie pięciu żywiołów: eteru, powietrza, ognia, wody i ziemi). Ogólnie rzecz ujmując, wątroba jest narządem „gorącym”. Kiedy zostaje dodatkowo obciążona toksynami, zawarta w niej gorąca energia agni wzrasta. Każde kolejne zaburzenie, czy to spowodowane spożyciem dużej porcji cukru zawartego w pokarmach, czy przyjęciem dawki farmaceutyków, czy wręcz wynikające z opuszczenia posiłku, pobudza energię agni i może doprowadzić do jej destabilizacji, kiedy rozleje się ona gorącem na pozostałe części ciała, powodując powstanie stanów zapalnych i wynikających z nich problemów zdrowotnych.

Rozważmy teraz pewien paradoks: zdecydowana większość ziół stosowanych do oczyszczania wątroby powoduje jednocześnie jej rozgrzanie. Mniszek lekarski, ostropest plamisty i korzeń łopianu stosowane powszechnie w modnych holistycznych terapiach oczyszczających, których mnóstwo możemy znaleźć w internecie, są takimi właśnie roślinami.



Dr Marianne Teitelbaum ukończyła z wyróżnieniem Palmer College of Chiropractic. Studiowała z lekarzami ajurwedyjskimi, w tym Stuartem Rothenbergiem i Vaidyą Ramą Kantem Mishrą. Jest laureatką nagrody Prana Ayushudi. Wykłada i publikuje artykuły o ajurwedyjskich metodach leczenia. Prowadzi prywatną praktykę, dzięki której pomogła wrócić do zdrowia tysiącom pacjentów.

Odkryj, jak dzięki ajurwedzie zadbać o tarczycę, pokonać Hashimoto, stany zapalne, nadczynność lub niedoczynność tarczycy!

Dr Teitelbaum opisuje przyczyny leżące u podstaw nieprawidłowego działania tarczycy, takie jak stany zapalne, niedożywienie i toksyny. Odkryje przed Tobą powiązania tego ważnego gruczołu ze stanem całego organizmu, np. z nadnerczami, podwzgórzem, wątrobą i woreczkiem żółciowym.



Dzięki tej książce poznasz ajurwedyjskie plany eliminacji chorób takich jak zapalenie tarczycy Hashimoto, niedoczynność i nadczynność tarczycy. Otrzymasz wskazówki dotyczące stosowania ziół, konkretnych zaleceń dietetycznych, właściwej detoksykacji i przepisów ajurwedyjskich pod kątem zdrowia tarczycy. Poznasz również terapie i środki, które pomogą Ci w eliminacji typowych objawów chorób tarczycy, takich jak depresja, wzrost wagi, bezsenność, wypadające włosy, łamiące się paznokcie, zmęczenie, opuchlizna i osteoporoza.

Zdrowa tarczyca dzięki ajurwedzi!

Patroni:



BIOLIT
Natural pharmacy of Siberia
BIOLIT EUROPE



Parady Fit **fit** **pl**



Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

Cena 59,50 zł

ISBN: 978-83-8168-669-3



9 788381 686693