

---

Palmer Kippola

---

# 6 PROSTYCH KROKÓW NA POKONANIE CHORÓB AUTOIMMUNOLOGICZNYCH


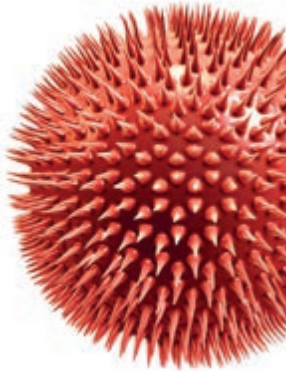


.....

Jak uzdrowić jelita  
i wzmocnić  
układ odpornościowy

.....

Przedmowa  
dr Mark Hyman  
autor bestsellerów *New York Timesa*



## 6 PROSTYCH KROKÓW NA POKONANIE CHOROÓB AUTOIMMUNOLOGICZNYCH

polecają

„Nadszedł czas, aby wziąć się za swoje zdrowie! Przypadłości autoimmunologiczne są odwracalne, ale musisz dotrzeć do ich źródeł. Palmer Kippola cierpiała na stwardnienie rozsiane, a teraz kieruje nią misja, by pomagać każdemu, kto jest gotów odwracać skutki lub zapobiegać chorobom autoimmunologicznym. Książka *6 prostych kroków na pokonanie chorób autoimmunologicznych* to inspirujący i praktyczny przewodnik, który w prosty sposób pomaga wrócić do zdrowia. Gorąco polecam!”

— **Izabella Wentz**, farmaceutka, członkini American Society of Consultant Pharmacists oraz autorka bestsellera New York Timesa *Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie*

„Palmer Kippola nie tylko zwiększa naszą świadomość na temat czynników leżących u podstaw mechanizmów odpowiedzialnych za dramatyczny wzrost zachorowalności na choroby autoimmunologiczne, ale też proponuje rozwiązania, dostarczając czytelnikowi plan działania, który może zapobiegać i odwracać skutki tych przypadłości”.

— **dr David Perlmutter**, członek American College of Nutrition i autor bestsellera New York Timesa *Aktywuj pełną moc mózgu* oraz *Księga zdrowia mózgu*

„Czas na rewolucję! Książka *6 prostych kroków na pokonanie chorób autoimmunologicznych* to wspaniały przewodnik dla każdego poszukującego prawdziwych rozwiązań epidemii trapiących współczesne społeczeństwo. Palmer Kippola w prosty sposób pokazuje, jak poprawić zdrowie, dzięki czemu możemy pokonać choroby autoimmunologiczne i dobrze się rozwijać”.

— **dr Frank Lipman**, autor bestsellera New York Timesa *Wiek to nie wyrok*

„Wspaniały materiał dla osób pragnących spróbować integracyjnego i funkcjonalnego podejścia do medycyny, co wydatnie wspiera proces leczenia!”

— **dr Terry Wahls**, profesor medycyny klinicznej i autorka książki *Fenomenalna kuracja dr Wahls. Plan leczenia stwardnienia rozsianego i innych chorób autoimmunologicznych*

„Książka *6 prostych kroków na pokonanie chorób autoimmunologicznych* oferuje sprawdzone sposoby na eliminację pierwotnych przyczyn zaburzeń autoimmunologicznych. Jeśli pragniesz odzyskać zdrowie, to polecam lekturę tej książki i podążanie za zawartymi w niej wskazówkami. To może zmienić twoje życie”.

— **dr Josh Axe**, lekarz medycyny naturalnej,  
doktor chiropraktyki, kliniczny specjalista od odżywiania  
oraz autor *Jedz brudniej i czuj się lepiej*

„Palmer oferuje prosty, łatwo przyswajalny wykład, który łączy w sobie jej osobiste doświadczenia i spojrzenie na medycynę funkcjonalną – otrzymujemy dzięki temu wartościową lekturę i ważne narzędzie dla pacjentów zmagających się z chorobami autoimmunologicznymi”.

— **Donna Jackson Nakazawa**, wielokrotnie nagradzana  
dziennikarka naukowa i autorka książek *Childhood Disrupted:  
How Your Biography Becomes Your Biology and How You Can Heal*  
oraz *The Autoimmune Epidemic: Bodies Gone Haywire in a World  
out of Balance—and the Cutting-Edge Science that Promises Hope*

„Ta książka może być twoim pierwszym zetknięciem się z alternatywnym sposobem myślenia o zdrowiu. W konfrontacji z chorobami autoimmunologicznymi konwencjonalne mądrości i zachodnia medycyna często są bezsilne i nazywają je «nieuleczalnymi». Szalone tempo odkryć we współczesnych naukach medycznych sprawiło, że wielu specjalistów medycyny głównego nurtu zostało daleko w tyle. Jako naukowiec, który specjalizuje się w chemii, biochemii, odżywianiu i pracy metabolizmu, mogę zaświadczyć, że każdego miesiąca pojawia się oszałamiająca ilość nowych publikacji. Nie powinno więc dziwić, że dostosowanie nowych odkryć do wykorzystania w praktyce wymaga czasu. Ale są dobre wieści, jeśli chodzi o choroby autoimmunologiczne, a Palmer Kippola jest z wami, aby się nimi podzielić. Nie opiera się ona jedynie na swojej fachowej wiedzy; sama żyła ze zdiagnozowaną chorobą autoimmunologiczną i doświadczała jej wyniszczających skutków – dopóki czegoś z tym nie zrobiła. Teraz możesz to zrobić i ty”.

— **Steven Wm. Fowkes**, chemik organiczny, biohaker,  
edukator zdrowotny i pisarz

„Wraz z rozwojem badań nad mikrobiomem jelitowym i naprawą przepuszczalności jelit, odkrycie nowych sposobów leczenia chorób autoimmunologicznych jest kwestią czasu. W międzyczasie dzięki trzeźwym radom Palmer Kippoli wiele osób może ustrzec się od przykrych dolegliwości związanych

z tymi schorzeniami poprzez zmianę stylu życia w postaci diety, regenerującego snu i innych działań”.

— **dr Alessio Fasano**, dyrektor Center for Celiac Research and Treatment w Massachusetts General Hospital

„Palmer wykonała fantastyczną robotę, ukazując znaczenie tego, co jemy i wagę zespołu nieszczelnego jelita w powstawaniu chorób autoimmunologicznych. Jednocześnie dostarczyła nam praktycznych narzędzi pomagających odwrócić wyrządzone szkody!”

— **dr Jill C. Carnahan**, członkini American Board of Family Medicine, American Board of Integrative Holistic Medicine oraz IFMPC

„Ta książka dostarcza odpowiednią dawkę nadziei precyzyjnie wymierzonych protokołów zdrowotnych mających na celu przezwycięzenie lub odparcie wszelkich chorób autoimmunologicznych. Odkąd ich występowanie przybrało postać podstępnej epidemii, potrzebujemy dokładnie takich informacji, które Palmer Kippola zawarła w swojej książce, po to, aby wspierać naszą odporność każdego dnia. Uwarunkowania środowiskowe oraz te, które otrzymaliśmy w spadku po przodkach, nie mają szans w starciu z radami, których udziela nam Palmer”.

— **dr Ann Louise Gittleman**, kliniczna specjalistka od odżywiania, autorka ponad trzydziestu wielokrotnie nagradzanych książek, m.in. *Przemenopauza. Praktyczny poradnik dla każdej kobiety po 35 roku życia*

„Palmer zagłębia się w podstawowe przyczyny chorób i zaburzeń, aby zapewnić nam oparte na dowodach, integrujące podejście do odbudowy naszego zdrowia skutkujące przywróceniem odporności. Koniecznie przeczytaj!”

— **dr Heidi Hanna**, dyrektor wykonawczy w American Institute of Stress i autorka bestsellerowego *The SHARP Solution* oraz *Stressaholic*

„Przewlekłe choroby autoimmunologiczne i stany zapalne stają się coraz większym problemem. Najwyższy czas coś z tym zrobić! W tej książce Palmer Kippola wyjaśnia, dlaczego cierpimy z powodu epidemii tego typu przypadłości i co możemy z tym zrobić. Ta książka w wyczerpujący sposób wyjaśnia te kwestie, omawiając wyniki testów laboratoryjnych, by dotrzeć do źródeł problemu, obejmuje strategie dotyczące diety oraz stylu życia oraz pomaga dobrać suplementy wspomagające pracę jelit i przywracające równowagę sys-

temu odpornościowego. Chciałbym gorąco polecić tę książkę każdemu, kto chce poprawić swoje zdrowie oraz osobom związanym z branżą medyczną, pragnącym uzyskać lepsze wyniki w leczeniu swoich pacjentów i klientów”.

— **David Jockers**, lekarz medycyny naturalnej,  
doktor chiropraktyki

„Książka *6 prostych kroków na pokonanie chorób autoimmunologicznych* to obowiązkowa lektura dla każdego borykającego się z problemami autoimmunologicznymi, który chce nie tylko poczuć się lepiej, ale też zrozumieć – i wyleczyć – pierwotne źródło swoich problemów. Palmer umiejętnie łączy wyniki najnowszych badań z osobistym doświadczeniem, do stworzenia praktycznego przewodnika, który zmieni twoje życie”.

— **Deborah Anderson**, doktor pielęgniarstwa i medycyny  
funkcjonalnej oraz specjalistka od chorób autoimmunologicznych

„Lekarze zawiedli pacjentów, koncentrując się na objawach chorób przewlekłych zamiast na ich pierwotnych przyczynach. Na szczęście wiemy już, jak leczyć i zapobiegać chorobom autoimmunologicznym u ich źródła. Książka *6 prostych kroków na pokonanie chorób autoimmunologicznych* przedstawia prostą ścieżkę dla osób zmagających się z tego typu przypadłościami, którą przekazuje w przyjazny, kompleksowy i zrozumiały sposób. Podejście Palmer i zapał, z jakim podchodzi do życia potrafi zainspirować czytelników do zmiany dawnych nawyków i odzyskania dobrego samopoczucia!”

— **dr Sarah Myhill**, lekarka i specjalistka  
od chorób autoimmunologicznych

„Choroba autoimmunologiczna to nie wyrok! W tym wspaniałym przewodniku Palmer Kippola gromadzi wiedzę potrzebną ci do tego, by pożegnać się z tymi przypadłościami raz na zawsze. Łączy osobiste doświadczenia z wiedzą wielu światowej sławy ekspertów, aby przedstawić ją nam w formie tej łatwo przyswajalnej książki. Choroby autoimmunologiczne kiedyś były rzadkością. Dzisiaj ich występowanie osiągnęło rozmiary epidemii. Dzięki tej książce ponownie mogą stać się ewenementem. A to, czy będziesz cierpieł z ich powodu, zależy wyłącznie od ciebie!”

— **dr Jacob Teitelbaum**, autor *Odzyskaj energię*  
oraz *Diabetes Is Optional*

„Miliony ludzi borykają się z objawami towarzyszącymi stanom zapalnym i chorobom autoimmunologicznym. Już samo zbieranie informacji na ten temat potrafi być zniechęcające. Wiem coś o tym, ponieważ sama walczyłam

przez wiele lat z zaburzeniami autoimmunologicznymi, zanim wyleczyłam się za pomocą detoksu i nowoczesnej diety paleo. Dlatego jestem podekscytowana odkryciem *6 prostych kroków na pokonanie chorób autoimmunologicznych*. Palmer Kippola stworzyła przewodnik zawierający wszystko, co musisz wiedzieć na temat leczenia jelit, redukcji poziomu stresu, radzenia sobie z nierównowagą hormonalną i rzeczywistym odzyskiwaniem dobrego zdrowia – wykonując zawarte w tej książce zalecenia, możesz zacząć już dzisiaj!”

— **Wendy Myers**, certyfikowana Functional Diagnostic Nutrition Practitioner, pielęgniarka, certyfikowana Holistic Health Counselor, twórczyni metody Myers Detox

„Zanim zaczęłam pracować z Palmer, przetrwanie dnia sprawiało mi problemy. Doświadczalam bólów brzucha i innych objawów towarzyszących zespołowi jelita drażliwego, przez co ledwo mogłam opuścić dom. Byłam tak zmęczona, że często zasypiałam w pracy i nie miałam energii do ćwiczeń. Moja gospodarka hormonalna była rozchwiana do tego stopnia, że każda miesiączka była drogą przez mękę i ciągle przybierałam na wadze. Poprzez podążanie za przeciwwzapalnym planem żywieniowym Palmer, przyjmowanie wybranych suplementów i powolny detoks wyleczyłam swoje jelita i pozbyłam się wszystkich symptomów celiakii i choroby Hashimoto. Teraz biegam z córką w półmaratonach i cieszę się życiem, zamiast obawiać się każdego kolejnego dnia. Jeśli ja mogłam pokonać chorobę autoimmunologiczną, to ty też możesz to zrobić!”

— **Wendy McCarter**, księgowa, mama i miłośniczka koni

„Ta książka to bezpardonowy atak Palmer Kippoli na choroby autoimmunologiczne, co czyni z niej solidną lekturę. Będzie ona przydatnym narzędziem dla tych, którzy szukają szerokiego ujęcia problemu przy jednoczesnym dużym uszczegółowieniu, dzięki któremu możemy do niej wracać w przyszłości, w momencie gdy potrzebujemy konkretnej informacji”.

— **dr Ken Sharlin**, członek IFMPC, neurolog oraz autor *The Healthy Brain Toolbox: Neurologist-Proven Strategies to Avoid Memory Loss and Protect Your Aging Brain*

„Siła potrzebna do obniżania poziomu stanów zapalnych i obniżania autoimmunizacji jest teraz w twoich rękach! Ta książka zbiera całą potrzebną wiedzę w prosty, zwięzły i podparty dowodami naukowymi sposób, pozwalając na leczenie chorób od wewnątrz”.

— **dr Madiha Saeed**, „doktor holistyczna mama”  
i autorka *The Holistic Rx: Your Guide to Healing Chronic Inflammation and Disease*

„Misja Palmer, by nie pozwolić innym cierpieć tak jak sama cierpiała, jest naprawdę inspirująca i decyduje o sukcesie tej książki. Gorąco polecam ją moim pacjentom”.

— **Anna M. Cabeca**, osteopatką, członkini American College of Obstetricians and Gynecologists, The American Board of Anti-Aging/Regenerative Medicine i The American Board of Integrative Medicine oraz autorka *The Hormone Fix*

„Palmer Kippola dzieli się poruszającą i piękną historią tego, jak nauczyła się odwracać skutki swojej trwającej 26 lat walki ze stwardnieniem rozsianym – choroby powszechnie uważanej za nieuleczalną przez tradycyjnie pojmowaną medycynę. Zastosowana przez Palmer metoda, czerpiąca całymi garściami z medycyny funkcjonalnej i ortomolekularnej, to podejście pomocne nie tylko dla osób cierpiących na stwardnienie rozsiane, ale dla każdego, kto zmaga się z jakąkolwiek przewlekłą chorobą”.

— **dr Kat Touns**, członkini American Psychiatric Association, IFMPC oraz badaczka zajmująca się chorobą Alzheimerą i autorka *Dementia Demystified*

„Praca z Palmer zmieniła moje życie. Dokładnie 1 listopada 2016 roku zdiagnozowano u mnie stwardnienie rozsiane. Miałam szczęście rozpocząć pracę z nią w tym samym tygodniu. Podążając za jej radami, zaczęłam kurację, usuwając z diety zapalne produkty spożywcze takie jak gluten, nabiał, kukurydza, cukier i soja, jednocześnie przestrzegając diety paleo. W ciągu kilku tygodni symptomy stwardnienia rozsianego ustąpiły i poczułam, że jestem gotowa, by zmierzyć się ze stresem i nękającymi mnie od dekad traumami z dzieciństwa. Dzisiaj moja rodzina i przyjaciele uważają mnie za wzór do naśladowania, jeśli chodzi o dbanie o zdrowie i własne samopoczucie. Dzięki zastosowaniu się do rad zawartych w tej książce zmieniłam życie swoje i całej mojej rodziny. Wierzę, że zmieni ona także twoje życie”.

— **April Saenz**, asystentka prezesa zarządu, żona, matka dwójki dzieci, chorująca w przeszłości na stwardnienie rozsiane

**6** PROSTYCH KROKÓW  
NA POKONANIE  
CHORÓB  
AUTOIMMUNOLOGICZNYCH



REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Karol Wysocki

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2020  
ISBN 978-83-8168-456-9

Tytuł oryginału: *Beat Autoimmune. The 6 Keys to Reverse Your Condition and Reclaim Your Health*

Copyright © 2019 Palmer Kippola

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019  
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.

Niniejsza książka nie może zastąpić diagnozy i porad ze strony odpowiedniego personelu medycznego. Zawiera ona ogólne informacje dotyczące zdrowia i jej treść ma czysto edukacyjny wymiar. Autorka dołożyła starań, by załączone adresy stron internetowych były aktualne w czasie publikacji książki, jednakże ani ona ani wydawca nie są odpowiedzialni za niedokładne lub niekompletne adresy lub zmiany, które nastąpiły po druku i publikacji książki. Ponadto wydawca i autorka nie mają kontroli nad treściami publikowanymi na zewnętrznych stronach internetowych i nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dla moich rodziców, Eda i Beverly Beyer Rabey, którzy zawsze mnie kochali  
i wierzyli we mnie bez względu na wszystko.*

*Dla Toma, mojej bratniej duszy, doradcy i największego sprzymierzeńca.*

*Dla wszystkich, u których zdiagnozowano „nieuleczalną”  
chorobę autoimmunologiczną i którym powiedziano, że nie da się nic zrobić  
oprócz „brania leków”. Ta książka jest dla was.*

# SPIS TREŚCI

---

PRZEDMOWA Klucze do dobrego zdrowia znajdują się w twoich rękach <i>dr Mark Hyman</i> .....	15
WSTĘP Moja historia .....	19
ROZDZIAŁ 1. Zaczynij od jedzenia .....	39
ROZDZIAŁ 2. Wylecz swoje jelita .....	109
ROZDZIAŁ 3. Pozbądź się infekcji .....	153
ROZDZIAŁ 4. Minimalizuj poziom toksyn .....	189
ROZDZIAŁ 5. Dotrzyj do źródeł stresu .....	237
ROZDZIAŁ 6. Zrównoważ swój układ hormonalny .....	281
ROZDZIAŁ 7. Idź naprzód .....	335
ZAŁĄCZNIK A. 30-dniowe wakacje od jedzenia – przepisy .....	347
ZAŁĄCZNIK B. Dziennik żywienia i objawów .....	379
ZAŁĄCZNIK C. Jaki jest twój poziom ACE? .....	381
ZAŁĄCZNIK D. Ważne czynniki i wyszkoleni uzdrowiciele .....	385
ZAŁĄCZNIK E. Znajdź lekarza i sam zostań uzdrowicielem! .....	395

ZAŁĄCZNIK F. Źródła i zalecana literatura .....	399
O praktykach wymienionych w tej książce .....	411
Przypisy .....	415
Podziękowania .....	436

Przedmowa

---

# KLUCZE DO DOBREGO ZDROWIA ZNAJDUJĄ SIĘ W TWOICH RĘKACH

dr Mark Hyman

Jeden na pięciu Amerykanów oraz około 10% światowej populacji cierpi na jedną z ponad setki chorób autoimmunologicznych. Aby nadać problemowi odpowiednią perspektywę, trzeba powiedzieć, że rozprzestrzenianie się i koszty z nimi związane są większe niż te generowane przez nowotwory, choroby serca i cukrzycę razem wzięte. Są one też jedną z dziesięciu najczęstszych przyczyn śmierci kobiet w wieku poniżej sześćdziesięciu czterech lat.

Lista chorób autoimmunologicznych jest długa i ciągle rośnie. Zawiera między innymi zapalenie tarczycy Hashimoto (niedoczynność tarczycy), chorobę Gravesa-Basedowa (nadczynność tarczycy), cukrzycę typu 1, nieswoiste zapalenia jelit (IBD), chorobę Leśniowskiego-Crohna, stwardnienie rozsiane (SM), celiakię, reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), twardzinę skóry, zespół Sjögrena, toczeń, wypryski,

łuszczycę i bielactwo nabyte. Nawet przewlekła borelioza i niektóre rodzaje chorób serca zostały niedawno sklasyfikowane jako choroby autoimmunologiczne. Objawy oscylują od tych nieco frustrujących do wpływających destrukcyjnie na codzienne funkcjonowanie i mogą pojawić się na wiele lat przed postawieniem diagnozy. Głębokie zmęczenie, bezsenność, mgła umysłowa, bóle, drętwienie i mrowienie, wypadanie włosów, obrzęki i niemożliwe do zrzucenia dodatkowe kilogramy to najczęstsze dolegliwości.

Przez dramatyczny wzrost ilości substancji toksycznych w naszym środowisku, dietę wypełnioną cukrem i węglowodanami prostymi, nadużywanie antybiotyków i brak działań prowadzących do redukcji stresu znaleźliśmy się w sytuacji, w której musimy stawić czoło epidemii chorób autoimmunologicznych – i nie powinno nas to dziwić. W dzisiejszych czasach nierzadko widuję w swojej klinice dziesięciolatków cierpiących na niedoczynność tarczycy, a nawet reumatoidalne zapalenie stawów.

Podczas gdy zachodnia medycyna wyspecjalizowała się w leczeniu schorzeń takich jak choroby serca, urazy i złamane kości, to niestety wciąż nie za dobrze radzi sobie z leczeniem przewlekłych schorzeń, takich jak choroby autoimmunologiczne. Sterydy, leki immunosupresyjne i silne środki przeciwbólowe mogą zapewnić tymczasową ulgę, jednak na dłuższą metę wyniszczają organizm i mogą nawet prowadzić do kolejnych chorób autoimmunologicznych i raka.

Jeśli zmagasz się z tajemniczymi objawami lub masz zdiagnozowaną jedną lub więcej chorób autoimmunologicznych i zachodnia medycyna nie za bardzo była w stanie ci pomóc, lub jeśli powiedziano ci, że nie możesz nic zrobić, aby się wyleczyć, to może warto spróbować zapoznać się z innym, bardziej naturalnym podejściem, które działa i może przynieść ci ulgę.

Bo na szczęście takie sposoby istnieją. Przez ostatnie dwie dekady pomagałem rozwijać nowy typ medycyny, który idealnie wpasowuje się w walkę z chorobami autoimmunologicznymi. Nazywa się to medycyną funkcjonalną (FM) – naukowe podejście traktujące organizm jako całość, które identyfikuje i rozwiązuje problemy zdrowotne u ich źródła.

Już teraz mamy do dyspozycji wyniki badań naukowych, informacje i metody na odwracanie i zapobieganie zaburzeniom związanym z cho-

robami autoimmunologicznymi. W przeciwieństwie do funkcjonujących jeszcze niedawno przekonañ, choroba autoimmunologiczna to nie wyrok. Dzięki przełomowym badaniom z ostatniej dekady mamy teraz środki i wiedzę, aby odwracać ich skutki i im zapobiegać: należy wykryć i usunąć źródło stanów zapalnych i uleczyć jelita.

Choć wydaje się, że jest wiele chorób autoimmunologicznych, to sprowadzają się one tak naprawdę do jednego zaburzenia z niezliczoną liczbą odmian bazujących na genetycznym słabym ogniwie. Każda choroba autoimmunologiczna to wyzwanie stawiane przed układem odpornościowym przez przewlekły stan zapalny. W moim przypadku głównym źródłem stanów zapalnych było zatrucie rtęcią; właśnie to przygotowało grunt pod trapiący mnie zespół chronicznego zmęczenia. Wyzdrowiałem, odnajdując ten katalizator i usuwając rtęć z organizmu oraz lecząc swoje jelita. Zgodnie z tymi sprawdzonymi zasadami wyleczyłem w swojej klinice setki pacjentów. Wyleczyłem też wielu lekarzy i przedstawicieli innych zawodów medycznych, którzy teraz dzięki temu podejściu także z powodzeniem leczą swoich pacjentów.

Kiedy w wieku dziewiętnastu lat u Palmer zdiagnozowano SM, to na szczęście nie zadowolila jej odpowiedź: „Nie możesz nic z tym zrobić”. Z uporem szukała odpowiedzi na pytanie, dlaczego rozwinęło u niej stwardnienie rozsiane. Ostatecznie udało jej się odnaleźć i poradzić sobie z pierwotnymi przyczynami choroby.

Tego właśnie uczy nas medycyna funkcjonalna. Pracując nad odnalezieniem źródła i szukając pierwotnej przyczyny (lub przyczyn) naszego stanu zapalnego, znajdziemy klucz do wyzdrowienia. Moją pierwotną przyczyną była rtęć. W przypadku Palmer był to gluten i chroniczny stres. Twoja może być inna, ale jest duża szansa, że znajdzie się ona w jednej z sześciu kategorii, które Palmer nazywa „F.I.G.H.T.S.”: jedzenie (food), infekcje (infections), zdrowie jelit (gut health), równowaga hormonalna (hormone balance), toksyny (toxins) i stres (stress).

Palmer jest idealnym przewodnikiem po tej uzdrawiającej podróży, ponieważ sama zmagala się z tego typu problemami, poszukiwała odpowiedzi i desperacko chciała się poczuć lepiej. Żałowała wtedy, że nie istnieje książka podobna do tej, którą właśnie czytasz. Po tym jak jej choroba się cofnęła, poświęciła się badaniu pierwotnych przyczyn chorób autoimmunologicznych i ich rozwiązywaniu. Została certyfiko-

## Wstęp

---

# MOJA HISTORIA

*Nie wszystko, z czym się mierzymy, możemy zmienić; ale nie da się zmienić czegoś, czemu nie stawimy czoła.*

— JAMES BALDWIN, amerykański pisarz i aktywista

W lipcu 1984 roku byłam kochającą zabawę pracowitą 19-letnią studentką, która wróciła na wakacje do domu w Los Angeles i podjęła pracę jako kelnerka w lokalnej restauracji. Nie miałam zbyt wielu planów oprócz ukończenia szkoły, od czego wciąż dzieliło mnie kilka lat. Jednak przyszłość wydawała mi się obiecująca, niezależnie od tego, co miała przynieść. Przynajmniej wtedy tak myślałam.

Pewnego ranka w drodze do pracy poczułam mrowienie w stopach. Zapewne znasz to uczucie, jakby ktoś wbijał ci w stopę szpilki i igły po tym, jak zbyt długo siedziałeś na koźczyńcu, po czym krew z powrotem zaczyna do niej prawidłowo dopływać? Tym razem to uczucie nie przeszło. Bez względu na to jak mocno potrząsałam stopą, klucie nie ustępowało.

W ciągu kilku godzin mrowienie rozszerzyło się na nogi. Kiedy dotarło do kolan, zadzwoniłam po rodziców. Gdy tego samego popołudnia siedzieliśmy w poczekalni u neurologa, dotarło już do brzucha.



Neurolog sprawdziła moje odruchy, kazała mi chodzić po pomieszczeniu na piętach i palcach i obserwowwała, jak dotykam czubka nosa z zamkniętymi oczami. W ciągu kilku minut postawiła diagnozę.

– Jestem w 99% pewna, że cierpisz na stwardnienie rozsiane – powiedziała.

Jakie stwardnienie?!

Byliśmy oszołomieni i zdezorientowani. Lekarka kontynuowała:

– Zapiszemy się na NMR (magnetyczny rezonans jądrowy był przerażającym prekursorem MRI), aby to potwierdzić, ale jeśli mam rację, nie możemy z tym nic zrobić.

Opuściliśmy gabinet z niewielką ilością informacji i ponurymi perspektywami.

Tego wieczoru moje stopy zaczęły drętwieć. W łóżku ogarnął mnie straszny brak czucia, który otoczył mnie jak mgła. Zanim zasnęłam, drętwienie ogarnęło całe ciało. Przez półtora miesiąca byłam kompletnie odrętwiała od szyi w dół.

To był przerażający okres, ale moi rodzice nie dali po sobie poznać, że się boją. Zamiast tego mój tata podnosił mnie na duchu i zachęcał do działania, często powtarzając frazę: „pokonamy to”. Przeważnie wierzyłam w jego zapewnienia, lecz czasami zbierało mi się na płacz, gdy myślałam o przyszłości. Na szczęście mama zawsze była przy mnie, pełna empatii i gotowa do opieki nade mną. Pomogła mi zbadać i zaplanować każdy wariant mojej przyszłości, jaki mogłam sobie wyobrazić. Wspólnie rozgryźliśmy, jak zorganizować uczęszczanie na zajęcia na lokalnym uniwersytecie na wózku inwalidzkim.

Byłam bardzo wdzięczna za dobrych przyjaciół, którzy nie przestraszyli się tej tajemniczej choroby i odwiedzali mnie lub codziennie dzwonili. Niektórzy spędzali ze mną czas i oglądaliśmy razem filmy, inni przynosili książki. Jeszcze inna przyjaciółka ofiarowała mi prezent, który w tamtej chwili wcale się nim nie wydawał. Tym prezentem było pytanie.

– Jak myślisz, dlaczego zachorowałaś na SM (stwardnienie rozsiane)? – zapytała.

Bum! To krótkie pytanie niosło ze sobą wiele implikacji. Czy była to lekcja, której musiałam się nauczyć? Czy zrobiłam coś, co spowodowało chorobę? Jak śmiała sugerować, że jestem za to odpowie-

działna! A może byłam? Jeśli nieświadomie do tego doprowadziłam, to może mogłabym coś zrobić, by odwrócić ten stan. To pytanie określiło kierunek moich działań i pokazało mi moją ścieżkę na następne trzydzieści lat.

## Jedno pytanie, cztery eksperymenty

Tydzień później leżałam na kanapie, ciągle zastanawiając się nad zadaniem mi pytaniem, kiedy odpowiedź pojawiła się jak grom z jasnego nieba. Zostałam adoptowana jako małe dziecko przez kochających rodziców. Mój tata był pilotem myśliwca, który miał jasno określone poglądy, przez co często się spieraliśmy. Szybko osądzał, był uparty i dużo krzyczał. Mama miała spokojniejszą osobowość i ciągle walczyła z nadwagą. Tata musiał myśleć, że jeśli krzyknie głośniej, to dzięki temu mama schudnie.

Jednym z moich najwcześniejszych wspomnień jest widok taty krzyczącego na mamę, która płakała za zamkniętymi drzwiami sypialni. Miałam wtedy trzy lub cztery lata, stałam na korytarzu, zaciskałam pięści i groziłam tacie. Wypowiedane wtedy słowa są rozmyte, ale wykrzyczany przeze mnie przekaz pozostał jasny:

– Jeśli się nie zamkniesz, zmuszę cię do tego!

Zawsze gotowa, aby chronić swoją mamę, byłam nadpobudliwym dzieckiem. Leżąc na kanapie i zastanawiając się nad przyczynami zachorowania na SM, zdałam sobie sprawę, że mój organizm także musiał stać się nadpobudliwy. Wyobrażałam to sobie, jakby mój system odpornościowy był oddziałem żołnierzy przygotowanym do obrony i walki przy nawet najmniejszym zagrożeniu. A w momencie, gdy ci żołnierze nie mieli żadnej prawdziwej walki do stoczenia, mogli stworzyć fałszywą okazję, nawet jeśli miałyby to skutkować otwarciem bratobójczego ognia z moim ciałem w roli ofiary. I tak według dzisiejszej wiedzy ożywiona i niekontrolowana odpowiedź immunologiczna może skutkować chorobą autoimmunologiczną taką jak SM, kiedy układ odpornościowy organizmu atakuje tkanki własnego ciała. W przypadku SM układ odpornościowy atakuje osłonkę mielinową, powłokę ochronną izolującą włókna nerwowe.

Pierwszą hipotezą, do której doszłam wtedy na kanapie w 1984 roku, było to, że to chroniczny stres leżał u podstaw wystąpienia u mnie stwardnienia rozsianego. Dzisiaj wciąż uważam, że jest to w dużej mierze prawda, choć teraz wiem, że to nie wszystko.

Cierpiałam na stwardnienie rozsiane typu remitująco-nawracającego, co oznacza, że objawy przychodziły i odchodziły, co może mieć miejsce w przypadku wielu chorób autoimmunologicznych (choć z czasem sytuacja może się pogarszać). I tak sześć tygodni po tym strasznym pierwszym dniu moje ciało zaczęło się budzić. Drętwienie zaczęło ustępować od szyi do stóp i powoli w ciągu dwóch lat przestało mi dokuczać. W międzyczasie wróciłam na studia na drugi rok, czując ulgę i mając nadzieję, że moje życie wróci do normy. Jak się okazało miałam rację, choć trwało to znacznie dłużej niż się spodziewałam.

W ciągu dwudziestu sześciu lat leczyłam się u sześciu neurologów, a każdy mówił mi: „Nic się nie da z tym zrobić”. Rzecz jasna oprócz brania leków. Ale, jak mówił mi mój tata, mogłam pokonać SM. Po prostu musiałam wymyślić jak. Z czasem zaczęłam przeprowadzać ostrożne eksperymenty, łącznie było ich kilkanaście, i teraz chcę się podzielić czterema najbardziej istotnymi.

## Eksperyment nr 1: Redukcja stresu

Po pierwszym objawieniu na kanapie krótko po zdiagnozowaniu u mnie SM pierwszy eksperyment wydawał się oczywisty: musiałam zredukować poziom stresu. Po powrocie do szkoły zauważyłam, że gdy poziom stresu był wysoki, objawy się nasilały. Kiedy rosła presja związana z egzaminami lub dawało o sobie znać duże obciążenie pracą, w ciągu tygodnia objawy się zaostrzały. Czasami były one czuciowe, w postaci drętwienia i mrowienia; czasami czułam się skrępowana, jakby setka gumowych opasek oplatała mój tułów; a czasami jedynym objawem było głębokie zmęczenie. Rozwijał się też u mnie niepokojący symptom zwany objawem Lhermitte'a: za każdym razem, gdy zginałam szyję do przodu, czułam się, jakby piorun przebiegał po moim kręgosłupie.

Później, gdy miałam stresującą pracę w AT&T Network Systems w New Jersey, udałam się na bardzo relaksujące wakacje na Karaibach.

Gdy wróciłam i weszłam do budynku firmy pełnym jaskrawych świetlówek, straciłam wzrok w lewym oku. Piekący ból utrzymywał się przez dwa tygodnie. W tym czasie zaliczyłam dwie wizyty w izbie przyjęć i odwiedziłam eksperta od SM w Johns Hopkins Hospital w Baltimore, gdzie zdiagnozowano u mnie zapalenie nerwu wzrokowego, które jest charakterystycznym objawem stwardnienia rozsianego.

Po latach życia z przychodzącymi i odchodzącymi objawami SM stało się dla mnie boleśnie jasne, że to stres doprowadził do większej liczby objawów, więc aktywnie szukałam praktycznych metod relaksacji. Wypróbowałam wiele technik i większość pomagała mi do tego stopnia, że w miarę możliwości trzymałam się ich. Na pierwsze zajęcia jogi trafiłam w 1987 roku, gdzie uspokajający głos instruktora zachęcał mnie, „abym pozwoliła temu wszystkiemu ulecieć”. Później przyjaciółka zapoznała mnie z medytacją. Odkryłam, że medytacja jest łatwiejsza z innymi ludźmi, więc dołączyłam do cotygodniowej grupy medytacyjnej. Spotykałam się z psychologiem, aby poradzić sobie z napadami gniewu i leżącym u ich podstaw smutkiem. Nauczył mnie on zwracać uwagę na moje myśli, aby wyłapywać i stawiać czoła tym destrukcyjnym, które prowadziły do powstawania negatywnych emocji i zastępowania ich innymi, bardziej adekwatnymi do sytuacji i mniej stresującymi.

Ale nawet wtedy gdy joga, medytacja i umysłowa dyscyplina stały się nawykami, objawy SM nigdy nie zniknęły całkowicie.

## Eksperyment nr 2: Nisko tłuszczowe, wegetariańskie diety

Dorastając, codziennie zjadałam dużą miskę płatków z beztłuszczowym mlekiem na śniadanie, kanapki z masłem orzechowym i dżemem na pełnoziarnistym pieczywie na lunch oraz różne wariacje mięsa z ziemniakami na obiad. Jadaliśmy zgodnie z wytycznymi piramidy żywieniowej, z dużą ilością produktów zbożowych na dole i małą ilością tłuszczów na jej czubku.

Myślałam, że to odczuwanie niewielkiego dyskomfortu po jedzeniu to coś normalnego, więc ignorowałam sygnały, które wysyłał mi mój

brzuch, i dalej żywiłam się zgodnie z tym, co uważaliśmy za całkiem zdrową amerykańską dietę.

Od samego początku intuicyjnie uważałam, że dieta może odgrywać ważną rolę w walce z SM, więc przetrząsnęłam bibliotekę w poszukiwaniu przewodników. Znalazłam pozycję autorstwa Phyllis Balch *Prescription for Nutritional Healing* oraz *Multiple Sclerosis Diet Book* Roya Lavera Swanka. Obie pozycje stanowczo optowały za niskotłuszczową, wegetariańską dietą, więc postanowiłam spróbować. Zamieniłam białko zwierzęce na tofu, tempeh oraz ryż i fasolę. Wypróbowałam dietę makrobiotyczną, dodając warzywa morskie do brązowego ryżu lub komosy ryżowej. Przeczytałam *The China Study*, które łączyło spożywanie białek zwierzęcych z rakiem, więc zostałam na jakiś czas weganą.

Nie tylko nie zauważyłam zmniejszenia się liczby objawów, ale doświadczyłam większego dyskomfortu: więcej burczenia w brzuchu po posiłku i ciągłe zaparcia. Powiedziano mi, że „zaparcia są symptomem stwardnienia rozsianego” oraz że powinnam „nauczyć się z tym żyć i w razie potrzeby brać środki przeczyszczające”. Dyskomfort wywołany dolegliwościami żołądkowo-jelitowymi trwał latami, zanim odkryłam co jest jego rzeczywistą przyczyną.

### Eksperyment nr 3: Leki

Przez lata spotkałam wielu neurologów i każdy z nich naciskał na przyjmowanie leków, które miały być najlepszą polisą ubezpieczeniową chroniącą mnie przed potencjalnie straszną przyszłością ze stwardnieniem rozsianym. Nie chciałam brać lekarstw i zastrzyków, opierałam się tak długo jak mogłam, dopóki szczególnie uparty neurolog ze Stanford nie powiedział mi, że muszę wybrać jeden z trzech najlepszych leków na SM, znanych potocznie jako „leki A, B i C”. Wybrałam taki, który miał najmniej skutków ubocznych i przez cztery lata wstrzykiwałam go sobie każdego wieczoru.

Nie zauważyłam żadnej redukcji symptomów, prawdopodobnie dlatego, że w tamtym momencie radziłam sobie z chorobą całkiem nieźle dzięki praktykom relaksacyjnym. Pojawiły się za to trzy dodatkowe objawy, które nazywam „trzema uderzeniami”.

w tkance”. Wielu zintegrowanych ekspertów od raka może poświadczyć, że nierozwiązany ból emocjonalny przyczynia się znacząco do rozwoju nowotworów.

## Co zawiera twój osobisty ekspozom?

Słyszałeś kiedyś o ekspozomie? Tego słowa naukowcy używają do opisanego pełnego zakresu ekspozycji środowiskowych, które wpływają na nasze zdrowie. Każdy z nas ma swój własny ekspozom, który różni się rozmiarem w zależności od liczby chemikaliów, z którymi codziennie się stykamy. Jak myślisz, z iloma chemikaliami zetknąłeś się dzisiaj? To były setki, może tysiące? Są w powietrzu, w wodzie, w naszych produktach do higieny osobistej, naszym jedzeniu, naszych ubraniach, naszych meblach, naszych budynkach, naszych pojazdach, naszych smartfonach i komputerach. Spotkania z niektórymi z nich są po prostu nieuniknione, ale wiele zależy od wyborów, które możesz podjąć, gdy zdobędziesz odpowiednią wiedzę.

Podczas gdy rząd nie wymaga wcześniejszych badań i jedynie luźno reguluje wykorzystanie wielu toksyn, Environmental Working Group (EWG) wypełnia ważną lukę. EWG.org to organizacja non profit zajmująca się edukowaniem i upowszechnianiem wiedzy na temat ukrytych toksyn w naszym środowisku. Badanie EWG z 2004 roku wykazało, że przeciętna kobieta stosuje dwanaście produktów higieny osobistej dziennie, zawierających 168 różnych syntetycznych chemikaliów. Choć większość mężczyzn korzysta z mniejszej liczby produktów, to wciąż są codziennie narażeni na około 85 różnych chemicznych substancji chemicznych – i to tylko w produktach do higieny osobistej, takich jak pasta do zębów, szampon, krem do golenia, dezodorant, woda kolońska i produkty do włosów<sup>9</sup>. Woda, w której się myjesz, jeśli nie jest filtrowana, prawdopodobnie zawiera chlor, chloraminę i/lub fluor, dwa znane związki powodujące raka<sup>10</sup>. A nawet nie opuściliśmy łazienki!

Jeśli zdecydujesz się na jogurt o smaku owocowym, może on zawierać nawet 20 g cukru (który jest zgodnie z naszą definicją toksyczny), co przyczynia się do otyłości, cukrzycy i zaburzeń immunologicznych. Lub, jeśli nie zawiera cukru, zawiera sztuczny słodzik, który jest neuro-

toksyną (toksyyczną dla mózgu), wraz z wieloma sztucznymi smakami, konserwantami, gumami i kolorami – z których każdy jest znanym wyzwalaczem autoimmunologicznym.

Wobec tego zwykły, niesłodzony, ekologiczny jogurt – najlepiej kokosowy i przechowywany w szklanym słoju – jest znacznie lepszym wyborem!

Może masz nowy samochód? Ten „zapach nowego samochodu” jest w rzeczywistości koktajlem chemicznym złożonym z ponad dwustu związków, które nie uległy jeszcze rozpyleniu lub rozproszeniu w otaczającym środowisku.

Jeśli dojeżdżasz do pracy, prawdopodobnie spotkasz inne samochody i ciężarówki, które emitują niebezpieczne spaliny, z których najgorszy jest olej napędowy. Jeśli zdecydujesz się przyrzucić łososa hodowlanego na obiad, możesz spotkać się z PCB – chemikaliami znanymi jako trwałe zanieczyszczenia organiczne, powiązane z rakiem i chorobami autoimmunologicznymi; gdy już go zjesz, napotkasz rakotwórcze aminy heterocykliczne (HCA) i wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA) – związki chemiczne powstające podczas gotowania mięsa mięśniowego metodami wysokotemperaturowymi.

Słyszę twoje westchnienie. Może nawet kusi cię, by rzucić tę książkę w ką, zastanawiając się, po co w ogóle zawracać sobie głowę? I tak jesteśmy skazani! Proszę, wysłuchaj mnie. Wiem, że to może być dużo do przyjęcia naraz. Zamiast poczucia rezygnacji, wykorzystaj te informacje, aby wzmocnić siebie, abyś mógł podjąć działania w celu ochrony samego siebie i swojej rodziny.

Wkrótce przejdziemy do *Zestawu narzędzi do detoksykacji*, ale najpierw zobaczymy, z czym mamy do czynienia. Przyjrzymy się, w jaki sposób ciężkie ładunki toksyczne mogą wpłynąć na nasze zdrowie, wysłuchamy dwóch krótkich historii ilustrujących, w jaki sposób ciężkie obciążenie toksynami doprowadziło do problemów autoimmunologicznych. Oprócz tego uzyskamy wiedzę od trzech ekspertów na temat substancji toksycznych jako głównych czynników wywołujących przewlekłe choroby i przyjrzymy się w skrócie najważniejszym substancjom

#### KLUCZOWE POJĘCIE:

Przestrzegaj zasady zachowania ostrożności i uznaj substancje toksyczne za winne problemów, dopóki ich wina nie zostanie wykluczona.

toksycznym, które mają związek z chorobami autoimmunologicznymi. W końcu spotkamy kobietę, której organizm został przygnieciony przez toksyny i która wyzdrowiała dzięki detoksykacji.

## Nasze wiadro się przelewa

W normalnych okolicznościach nasze ciała są zaprojektowane do detoksykacji, głównie przez pracę wątroby. Gdy organizm nie jest przeciążony, wątroba może przekształcić potencjalnie szkodliwe toksyny w nieszkodliwe produkty biologiczne, które są odprowadzane z organizmu przez okrężnicę i nerki na zewnątrz. Ale kiedy toksyczny ładunek staje się przytłaczający, twoja wątroba nie może nadążyć. Należy uściślić, że wiele osób ma genetyczne uwarunkowania, które ograniczają ich zdolność do detoksykacji, co nasila stan zapalny i zwiększa ryzyko choroby. Nieprzetworzone toksyny gromadzą się w ciele, skupiając się w komórkach tłuszczowych i innych tkankach, przygotowując grunt pod rozwój stanów zapalnych i choroby.

Naukowcy używają zwrotów *całkowity ładunek toksyczny* i *obciążenie ciała*, które odnoszą się do całkowitej ilości zewnętrznych i wewnętrznych stresorów w twoim organizmie. Jeśli nasze skumulowane narażenie na toksyny jest wysokie i nasz system detoksykacji jest zagrożony – z powodu czynników środowiskowych, predyspozycji genetycznych lub obu – wówczas obciążenie organizmu będzie duże.

Wróćmy do metafory wiadra, którą przytoczyłam, kiedy opisywałam swoją historię w pierwszym rozdziale. Z biegiem lat toksyny, infekcje, traumy emocjonalne i inne stresory współczesnego życia wypełniają twoje wiadro, aż pewnego dnia wiadro się przepełnia. Przelewające się wiadro jest metaforą przeciążonego systemu detoksykacji. Gdy wątroba, główny narząd do detoksykacji, nie nadąży za nadchodzącymi toksynami, zaczynają pojawiać się objawy. Gdy twoje wiaderko balansuje na krawędzi, twoje ciało reaguje na wiele sposobów. Różne toksyny mogą mieć różne skutki, w zależności od ich ilości, ekspozycji, czasu trwania i schematu narażenia.

Oczywiście im większy całkowity ładunek toksyczny, tym większe ryzyko uszkodzenia ciała. W miarę wzrostu toksycznego obciążenia



twoje ciało może zostać przytłoczone; twój układ odpornościowy może stać się bardziej upośledzony i mniej zdolny do wytwarzania ochronnych przeciwciał oraz generowania głównego przeciwutleniacza, glutationu. Im mniej glutationu masz do dyspozycji, tym bardziej jesteś podatny na szkodliwe działanie toksyn, a trwając w tym błędnym cyklu, masz mniejszą szansę, by wydalić je z organizmu.

Gdy toksyczny ładunek przytłacza narządy detoksykacyjne, w tym skórę, płuca, wątrobę, nerki i okrężnicę, może dojść do kaskadowego pogorszenia stanu zdrowia, w tym do przewlekłego stanu zapalnego, nieszczelnego jelita, uszkodzenia DNA, reaktywności autoimmunologicznej, w pełni rozwiniętej choroby autoimmunologicznej, a nawet raka i choroby Alzheimera.

Substancje chemiczne mogą wywierać toksyczne działanie poprzez różne mechanizmy i mieć negatywny wpływ już w bardzo niskich dawkach. Skutki mogą być następujące:

- uszkodzenie jelit – zaburzenie równowagi mikrobiomów i spowodowanie nieszczelności jelit,
- uszkodzenie układu odpornościowego,
- uszkodzenie mitochondriów, wewnętrznego źródła energii naszych komórek,
- uszkodzenie komórkowego DNA i błon komórkowych, które można nawet przekazać następnemu pokoleniu,
- zakłócenie równowagi hormonalnej, blokowanie funkcji tarczycy lub poziomu estrogenu,
- stres oksydacyjny, co oznacza, że twoje ciało rozpada się szybciej niż jest w stanie się naprawić,
- blokowanie miejsca receptorów insuliny, co sprzyja rozwojowi otyłości, cukrzycy i nowotworów,
- utrudnienie detoksykacji przez zatrute układy enzymatyczne,
- upośledzenie zdolności organizmu do wytwarzania i poddawaniu recyklingowi glutationu, głównego przeciwutleniacza, potrzebnego do detoksykacji,
- powiązanie z tkankami i utworzenie nowej, obcej cząsteczki zwanej *neoantigenem*, którą układ odpornościowy uważa za niebezpieczną i atakuje za pomocą odpowiedzi autoimmunologicznej.

Z czasem każdy z tych problemów wywoła objawy. Kiedy ostatnia kropla w końcu przepelni wiadro, pojawiają się pierwsze poważne oznaki złego stanu zdrowia.

Co gorsza, niektóre osoby o genetycznie słabszych predyspozycjach detoksykacyjnych (takie jak ja) mogą mieć mniejsze wiadra do dyspozycji. Oznacza to, że wypełnienie wiadra nie trwa tak długo, co może wyjaśniać, dlaczego SM pojawiło się, gdy miałam 19 lat. Moje osobiste obciążenie ciała obejmowało sporą dawkę przewlekłego stresu, który prawdopodobnie pojawił się już w macicy (moja matka miała zaledwie piętnaście lat i prawdopodobnie była bardzo przytłoczona sytuacją); dodatkowe szczepionki przyjmowane przed podróżami zagranicznymi; wielokrotna ekspozycja na rtęć spowodowana moją słabością do słodczy; wrażliwość na gluten i kazeinę.

### Jak toksyny wywołują problemy autoimmunologiczne: dwie krótkie historie

Rozumiemy teraz, w jaki sposób naturalne systemy detoksykacji naszego organizmu mogą być przytłoczone i przestać działać prawidłowo. I wiemy, w jaki sposób toksyczne substancje mogą nam zaszkodzić. Poniższe historie pokazują, jak chroniczne narażenie na toksyny może ostatecznie doprowadzić do problemów autoimmunologicznych i innych chorób zapalnych.

Doktor Terry Wahls jest dobrze znana z leczenia postępującej postaci stwardnienia rozsianego za pomocą jedzenia, co zostało udokumentowane w jej książce *Fenomenalna kuracja dr Wahls. Plan leczenia stwardnienia rozsianego i innych chorób autoimmunologicznych*. To, co może nie być już tak powszechnie wiadome, to podejrzenie, że toksyczne chemikalia były największymi winowajcami w rozwoju jej choroby.

Terry dorastała na rodzinnej farmie w stanie Iowa. Aby zaspokoić rosnące zapotrzebowanie na produkcję zbóż, jej ojciec zaczął stosować pestycydy i herbicydy, takie jak atrazyna, drugi najczęściej stosowany herbicyd w Stanach Zjednoczonych do zwalczania chwastów. Atrazyna jest silnym czynnikiem zaburzającym gospodarkę hormonalną i wykazano, że w niskich dawkach chemicznie kastruje męskie żaby<sup>11</sup>. Po opuszczeniu farmy Terry nadal była narażana na czynniki chemiczne: w szkole

medycznej często miała do czynienia z wysokim stężeniem formaldehydu. Na drugim roku zaczęła odczuwać dziwne objawy, miała problemy ze słuchem, problemy z równowagą i nasilający się ból twarzy. Patrząc wstecz, Terry nie ma wątpliwości, że długotrwałe narażenie na toksyczne chemikalia w dzieciństwie i młodości spowodowało duże obciążenie ciała, co znacznie przyczyniło się do rozwoju stwardnienia rozsianego.

Czasami samo długotrwałe narażenie na substancje toksyczne może wypełnić normalne wiadro, a czasem samo wiadro jest mniejsze lub bardziej wrażliwe na szkodliwe działanie toksyn i czas potrzebny na pojawienie się niepokojących objawów jest krótszy.

Mark Hyman, pionier medycyny funkcjonalnej, cierpiał z powodu wyniszczającego zespołu przewlekłego zmęczenia (CFS) w wyniku zatrucia rtęcią, która gromadziła się w jego ciele przez ponad dwadzieścia lat. Jako dziecko Mark jadł „bez przerwy” kanapki z tuńczykiem (tuńczyk jest najczęstszym i największym źródłem rtęci w diecie). Po trzydziestce Mark spędził rok w Chinach, aby rozwinąć centrum medyczne w Pekinie, gdzie domy były ogrzewane węglem, a w letnie dni niebo było czarne od smogu. Kiedy przebywał w Chinach, oddychając zanieczyszczonym powietrzem i jedząc dużo sushi, nie zdawał sobie sprawy, że rtęć powoli, ale nieubłaganie gromadzi się w jego organizmie. W tym czasie Mark również nie miał pojęcia, że wśród prawie połowy populacji brakuje kluczowego genu – GSTM1 (S-transferazy glutationowej M1) – który kontroluje produkcję enzymów niezbędnych do detoksykacji rtęci i wielu innych toksyn.

Kiedy Mark wrócił do Stanów, zaczął doświadczać wielu kłopotliwych i pozornie niezwiązanych ze sobą objawów. Czuł się słaby, wyczerpany i miał problemy z myśleniem. Pojawiły się bóle i drgawki mięśni, bezsenność, problemy trawienne, alergie pokarmowe, lęk i depresja. Dla wcześniej bystrego, energicznego i pewnego siebie lekarza był to szczególnie frustrujący i zagmatwany okres. Nie mogąc znaleźć lekarza, który mógłby go właściwie zdiagnozować i leczyć, Mark zaczął prowadzić własne badania, szukając wskazówek na temat swojego zbioru objawów, po czym ostatecznie ustalił, że jest to CFS. Kolega powiedział mu, że wiele osób z CFS ma duże obciążenie metalami ciężkimi, więc Mark zrobił badanie moczu. Wyniki go zszokowały. Normalny poziom rtęci wynosi mniej niż trzy mikrogramy na litr (mcg/l), a cokol-

## Oznaki ciężkiego całkowitego obciążenia ciała

Objawy dużego obciążenia ciała są identyczne z objawami zgłaszanymi przez osoby cierpiące na zaburzenia autoimmunologiczne; możesz nie być świadomy, że są to również charakterystyczne oznaki przeciążenia toksynami:

- ◆ problemy z energią: głębokie zmęczenie, letarg,
- ◆ problemy ze snem,
- ◆ problemy z trawieniem: wzdęcia, zaparcia, biegunka, cuchnące stolce, gazy, zgaga,
- ◆ bóle: głowy, mięśni, stawów,
- ◆ problemy z zatokami: przewlekłe cieknięcie z nosa, przekrwienie,
- ◆ problemy psychiczne: depresja, mgła mózgowa, problemy z koncentracją,
- ◆ problemy neurologiczne: zawroty głowy, drgawki,
- ◆ problemy z wagą: niewyjaśniony przyrost masy ciała lub niemożność zrzucenia wagi,
- ◆ problemy skórne: wysypki, wypryski, łuszczyca, trądzik,
- ◆ problemy hormonalne,
- ◆ wysokie lub niskie ciśnienie krwi.

wiek powyżej 50 mcg/l jest uważane za zatrucie rtęcią. U Marka poziom ten wynosił prawie 200 mcg/l!

Mark skonsultował się z wieloma ekspertami, a następnie przeszedł ostrożny, celowy proces detoksykacji, który obejmował uzdrowienie jelit, dodanie detoksykujących pokarmów, suplementów, dożylnego glutationu i witaminy C, chelatorów doustnych (związki, które wiążą się z metalami, aby pomóc im wydostać się z organizmu) i sauny. Choć w ciągu kilku tygodni zaczął czuć się lepiej, potrzebował ponad roku, aby pozbyć się rtęci, wyleczyć uszkodzone mitochondria i powrócić do normalnego, wysokiego poziomu energii.

## Załącznik A

---

# 30-DNIOWE WAKACJE OD JEDZENIA – PRZEPISY

Wszystkie przepisy wpisują się w dietę autoimmunologiczną paleo (AIP), to znaczy, że nie występują w nich zboża (i gluten), produkty mleczne, cukier, czekolada, kofeina, jaja, soja, kukurydza, orzechy, nasiona i warzywa z rodziny psiankowatych (pomidory, papryka, bakłażan, białe ziemniaki i jagody goji). Jeśli chcesz skorzystać z poręcznej wersji online możliwej do wydrukowania, odwiedź stronę [BeatAutoimmune.com/Recipes](https://BeatAutoimmune.com/Recipes).

### **HERBATY I KOKTAJLE**

- Herbata odtruwająca wątrobę z mniszka lekarskiego
- Kokosowa herbata chai
- Złote latte
- Bardzo jagodowy zielony koktajl
- Keto koktajl kokosowy

### **PRZEKĄSKI**

- Chipsy z brukselki
- Kokosowe chipsy z curry
- Guacamole
- Pasztet z wątróbki

### **ŚNIADANIE/LUNCH/OBIAD**

- „Taco” z ostrą wołowiną
- Kotleciki z kurczaka po tajsku
- Kuleczki mięsne z indyka z sercami karczochów
- Pieczony kurczak
- Curry z kurczaka na szybko
- Soczyste burgery z bizona

### **RYBY/OWOCE MORZA**

- Pieczony dorsz z tymiankiem
- Awokado nadziewane łososiem

### **ZUPY I GULASZE**

- Domowy bulion na kościach
- Odżywcza zielona zupa
- Kokosowo-łososiowa zupa rybna
- Sycący gulasz wołowy

### **DRESSINGI DO SAŁATEK I SOSY**

- Codzienny dressing do sałatek
- Sos niepomidorowy Lindy

### **WARZYWA**

- Wiosenne kiszonki
- Coleslaw z czerwonej kapusty
- Kalafiorowy „ryż”
- Cukiniowy „makaron” z zielonym sosem harissa
- Tęcze pieczone warzywa korzeniowe
- Sałatka z masowanego jarmużu
- Proste warzywa sauté

**DESERY**

- Cynamonowe ketobomby
- Kardamonowy ketokrem
- Szybki krem kokosowy

**DODATKOWO**

- Domowe mleko kokosowe

Aby zredukować stany zapalne i obniżyć ładunek toksyn w swoim organizmie, upewnij się, że używasz organicznych składników na tyle ile możesz. Wiele sklepów spożywczych włącznie z hipermarketami rozwija swoje działy żywności organicznej, ponieważ konsumenci domagają się czystych produktów. Wiele sklepów oferuje swoje własne marki żywności organicznej, które mogą być tańsze. Dla osób, które nie mają w pobliżu sklepów z żywnością organiczną czy rynków z lokalnymi płodami rolnymi, w Źródłach (Załącznik F) zamieściłam spis firm, które dostarczają żywność organiczną, środki do pielęgnacji ciała oraz do sprzątania domu. Jeśli to nadal nie jest dla ciebie wystarczająco praktyczne rozwiązanie, sprawdź na stronie [www.EWG.org](http://www.EWG.org) zamieszczone tam listy Czysta Piętnastka i Brudna Dwunastka, by upewnić się, że robisz wszystko, co w twojej mocy.

## Herbaty i koktajle

Te herbaty i koktajle będą wspierać pracę twojej wątroby, odżywią jelita, złagodzą stany zapalne i pomogą ci pozbyć się uzależnienia od kofeiny. Jeśli zdecydujesz się na post przerywany, to znaczy zero kalorii w czasie postu, wybierz białą, zieloną, czarną lub ziołową herbatę jak odtruwający wątrobę napar z mniszka lekarskiego, ale wstrzymaj się z pićm mleka kokosowego, olejem MCT, kolagenem i koktajlami aż twoje okienko na jedzenie będzie otwarte.

### Herbata odtruwająca wątrobę z mniszka lekarskiego

Przepis przedrukowany za pozwoleniem z książki Amie Valpone *Eating Clean: The 21-Day Plan to Detox. Fight inflammation and Reset Your Body.*

Na 1 porcję

2 filiżanki (filtrowanej) wody

2 torebki herbaty z prażonego korzenia mniszka lekarskiego

½ łyżeczki mielonego kardamonu

1 laska cynamonu

Opcjonalnie świeżo wyciśnięty sok z cytryny do smaku i stewia\* do posłodzenia

1. Do małego rondelka wlej wodę, włóż torebki z herbatą, kardamon i laskę cynamonu. Przykryj i doprowadź do wrzenia.
2. Zmniejsz ogień i gotuj przez 15 minut.
3. Przelej do dużego kubka, dodaj sok z cytryny i stewię, jeśli chcesz, i wypij.

---

\* Uwaga: Oryginalny przepis zawiera jako opcjonalny słodzik miód. Na tę fazę eliminacyjną zastąpiłam go stewią.



## Kokosowa herbata chai

*przepis dr Jill Carnahan*

Na 1 porcję

- 120 ml filtrowanej wody
- 120 ml mleka kokosowego
- 1–2 łyżeczki ksylitolu lub cały liść stewii
- 1 torebka bezkofeinowej herbaty chai

1. Zagotuj wodę i mleko kokosowe i przelej do kubka.
  2. Włóż torebkę z herbatą na 3–5 minut.
  3. Dodaj ksylitol lub stewię, wymieszaj i delektuj się napojem.
- Opcjonalnie: Dodaj szczyptę cynamonu, jak robi to dr Jill.

## Złote latte

*przepis Palmer Kippola*

Na 1 porcję

- 1 filiżanka pełnotłustego mleka kokosowego
- 1 czubata łyżeczka startego świeżego korzenia kurkumy lub 1,5 łyżeczki kurkumy w proszku
- Opcjonalnie: Dodaj 1 łyżkę świeżo startego imbiru lub 1 łyżeczkę imbiru w proszku
- 1–2 łyżeczki oleju MCT lub kokosowego
- Stewia do smaku (zaczynj od kilku kropli i zwiększ ilość, jeśli chcesz)
- Szczypta mielonego cynamonu lub gałki muskatołowej

*Wariacje:* Masala rooibos chai (na przykład firmy Blue Lotos) lub bezkofeinowa zielona herbata sencha albo matcha zamiast kurkumy.

1. Ostrożnie podgrzej mleko kokosowe w małym rondelku. Nie gotuj.
2. Dodaj kurkumę (i opcjonalnie imbir). Zamieszaj i gotuj przez około 5 minut.



**Palmer Kippola** jest certyfikowaną trenerką zdrowia z wykorzystaniem medycyny funkcjonalnej. Studiowała pod kierunkiem wiodących ekspertów w dziedzinie żywienia i holistycznego uzdrawiania. Przez 26 lat cierpiała na stwardnienie rozsiane, aż w końcu zdecydowała się na samoleczenie. Pozwoliło jej to całkowicie wyleczyć chorobę. Dziś jest zupełnie zdrowa i nie musi brać leków. Jej misją jest inspirowanie, edukowanie i wspieranie ludzi, którzy starają się odwrócić, a także zapobiec chorobom autoimmunologicznym.

## **I Ty możesz samodzielnie pokonać choroby autoimmunologiczne i stany zapalne! SPRAWDŹ, JAK TO ZROBIĆ!**

W tej książce Autorka wyjaśnia przyczyny chorób autoimmunologicznych i oferuje 6 prostych kroków na ich pokonanie. Szeroko omawia wyniki testów laboratoryjnych, dzięki którym możesz dotrzeć do źródeł problemu. Prezentuje strategię dotyczącą diety, stylu życia, uzdrowienia jelit, redukcji poziomu stresu, radzenia sobie z zaburzeniami gospodarki hormonalnej. Podpowiada również, jak odpowiednio uzupełnić składniki odżywcze, które wspomogą pracę jelit i wzmocnią Twoją odporność.

**Zadbaj o to, co najważniejsze, czyli ZDROWIE!**

Patroni:



Cena: 64,60 zł

ISBN: 978-83-8168-456-9



9 788381 684569