

dr Amy Myers

Bestseller New York Timesa

MOŻESZ WYLECZYĆ CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE

Samodzielna
profilaktyka
i leczenie



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Rewolucyjny program leczenia chorób autoagresywnych oraz stanów zapalnych, w tym: choroby Gravesa-Basedowa • łuszczycy • fibromialgii • toczenia • celiakii • choroby Hashimoto • reumatoidalnego zapalenia stawów • zespołu chronicznego zmęczenia • choroby Leśniowskiego-Crohna • stwardnienia rozsianego • twardziny.

**MOŻESZ WYLECZYĆ
CHOROBY
AUTOIMMUNOLOGICZNE**

dr Amy Myers

MOŻESZ WYLECZYĆ CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE

Samodzielna
profilaktyka
i leczenie

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TLUMACZENIE: Grzegorz Ciecieląg
KOREKTA: Urszula Kielczewska
ILUSTRACJE: Ali Fine

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-64278-96-9

Tytuł oryginału: *The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases*

Copyright © 2015 by Amy Myers, M.D.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

Zawarte w książce porady i informacje na temat opieki zdrowotnej powinny dopełniać rady lekarza lub innego wykwalifikowanego specjalisty, a nie je zastępować. W przypadku podejrzenia problemu zdrowotnego zalecany jest kontakt z lekarzem. Dołożono starań, by w momencie publikacji książki informacje w niej zawarte były zgodne z obecną wiedzą medyczną. Autorka i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne problemy zdrowotne będące efektem stosowania opisanych tu metod leczenia.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

MOJEMU TACIE
i wszystkim cierpiącym na choroby
autoimmunizacyjne.
Oby ta książka pomogła Wam znaleźć inną drogę.

Spis treści

Część pierwsza:

Epidemia chorób autoimmunizacyjnych

- Rozdział 1:** Historia mojej choroby 11
- Rozdział 2:** Fakty i mity na temat chorób autoagresywnych 47
- Rozdział 3:** Twój największy wróg - ty sam 65

Część druga:

W poszukiwaniu źródła problemu

- Rozdział 4:** Uzdrawiamy jelita 93
- Rozdział 5:** Żegnamy gluten, ziarna i rośliny strączkowe 121
- Rozdział 6:** Powstrzymać zalew toksyn 155
- Rozdział 7:** Leczymy infekcje i uwalniamy się od stresu.... 195

Część trzecia:

Zaczynamy program Myers

- Rozdział 8:** Przekuwamy teorię w praktykę 229
- Rozdział 9:** 30 dni programu Myers. Plany posiłków i przepisy 251

Część czwarta:

Dieta na życie

- Rozdział 10:** Program Myers jako styl życia 371
- Rozdział 11:** W labiryncie medycyny 389
- Rozdział 12:** Nadzieja - z opowieści pacjentów 399

| | |
|--|-----|
| Podziękowania..... | 417 |
| Dodatek A: Organizmy modyfikowane genetycznie | 421 |
| Dodatek B: Metale ciężkie | 429 |
| Dodatek C: Toksyczna pleśń | 433 |
| Dodatek D: Stomatologia biologiczna | 439 |
| Dodatek E: Oczyszczamy mieszkanie..... | 445 |
| Dodatek F: Co zrobić, żeby się wyspać | 451 |
| Dodatek G: Ankieta programu metody Myers | 455 |
| | |
| Baza danych | 459 |
| Wybrana bibliografia | 471 |
| Uwagi | 501 |

Część pierwsza

Epidemia chorób autoimmunizacyjnych

Historia mojej choroby

Gdy 10 LAT TEMU zdiagnozowano u mnie chorobę autoimmunizacyjną, konwencjonalna medycyna okazała się bezsilna. Nie chcę, by moich czytelników spotkało to samo.

Książkę tę napisałam z myślą o osobach cierpiących na choroby autoagresywne; o setkach milionów pacjentów zmagających się ze stanami zapalnymi mogącymi prowadzić do rozwoju chorób autoimmunizacyjnych, takich jak artretyzm, astma i egzema, czy zaburzeń układu krążenia; ale kieruję ją też do tych, którzy każdego dnia doświadczają choroby najbliższych – rodziców, małżonka, rodzeństwa, przyjaciół lub dzieci. Ta książka może odmienić los osób zmagających się z postętami choroby, a wielu uchronić przed zachorowaniem.

Sama jestem lekarką i nie lubię krytykować własnego środowiska, a zwłaszcza przyjętych przez nie metod działania, ale fakty mówią same za siebie: na polu chorób autoimmunizacyjnych medycyna konwencjonalna poniosła bolesną porażkę. Główną linią obrony w przypadku zdiagnozowania takiej choroby są leki, których stosowanie może, ale wcale nie musi, złagodzić objawy. Te same leki potrafią wywołać dotkliwe efekty uboczne, jednocześnie nasilając niepokój przed ewentualną infekcją. A gdy po kilku latach przestają działać, zastępujemy je jeszcze mocniejszymi medykamentami. Medycyna przyjęła za pewnik, że nie zdołamy uchronić się przed chorobami autoagresywnymi ani cofnąć ich objawów. W rezultacie pacjenci uzależniają

się od lekarzy i przepisanych przez nich leków, a każdego dnia towarzyszy im ból i lęk przed tym, co przyniesie jutro.

Na kartach mojej książki wytłumaczę, jak dzięki połączeniu odpowiedniej diety, zdrowego stylu życia i wysokiej jakości suplementów wyleczyć symptomy choroby, odstawić leki i zacząć żyć pełną piersią. Czytelnik dowie się też, jaki wpływ na jego zdrowie będzie miała zmiana sposobu odżywiania, wyleczenie chorób jelit i infekcji, detoksykacja ciała i obniżenie poziomu stresu. Oddam inicjatywę w twoje ręce i doradzę, co możesz zrobić, by poprawić komfort swojego życia i nabrać energii.

Skąd ta pewność? Ponieważ przez wiele lat dokładnie takie podejście stosowałam w swojej praktyce lekarskiej, lecząc tysiące pacjentów i samą siebie. Jak już zdążyłam wspomnieć, medycyna konwencjonalna zawiodła moje oczekiwania, co zmusiło mnie do opracowania własnej metody radzenia sobie z chorobą autoimmunizacyjną i zwalczania przytłaczających efektów ubocznych stosowanej terapii. Musiałam znaleźć sposób, jak powrócić do życia.

Daj mi miesiąc, a pomogę ci odzyskać twoje. Jeśli cierpisz na chorobę autoagresywną, wytłumaczę, jak zatrzymać i cofnąć jej rozwój, jak uwolnić się od objawów i co zrobić, żeby móc odstawić leki. Jeśli zmagasz się ze stanem zapalnymi, dowiesz się, jak się z niego wyleczyć i uniknąć groźnych konsekwencji. A jeśli choruje ktoś z twoich bliskich, wytłumaczę, jak wesprzeć ukochaną osobę i pomóc jej odmienić swoje życie.

Brzmi dobrze? No to zaczynajmy. Nie mogę doczekać się chwili, gdy znajdziesz rozwiązanie swoich problemów.

MEDYCINA KONWENCJONALNA NIE ZNA ODPOWIEDZI

Zanim przejdziemy do szczegółów, wpierw wypadałoby podsumować problem, z którym borykają się osoby, u których stan

zapalny przyjął postać choroby autoimmunizacyjnej. Pacjent błąka się od lekarza do lekarza, ale nikt nie potrafi mu pomóc. Dotychczas zidentyfikowano ponad 100 postaci chorób autoagresywnych, ale współczesna medycyna nadal nie pojmuje zasad rządzących częścią z nich.

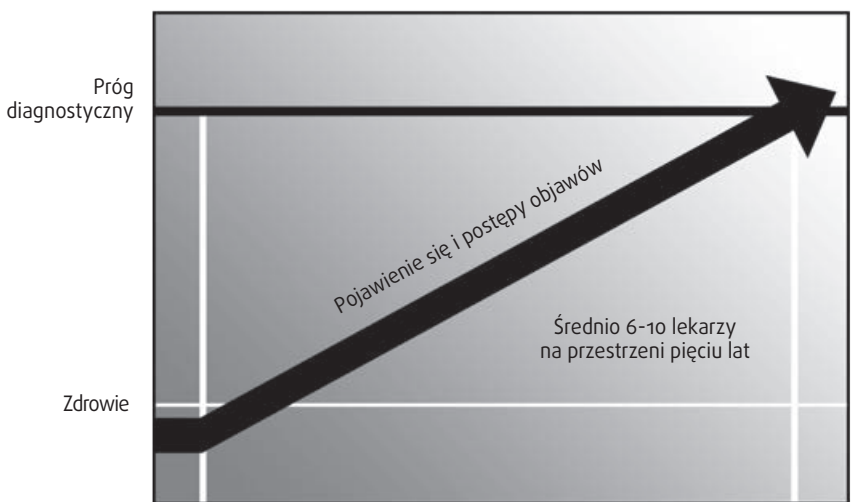
W efekcie lekarze nie wiedzą co począć, gdy objawy pacjenta nie odpowiadają określonemu wzorcowi. Problem potęguje fakt, że współczesna medycyna dzieli się na wiele odmiennych specjalizacji. Nie można po prostu zapisać się do specjalisty od chorób autoimmunizacyjnych (ja jestem wyjątkiem!). Zwykle pacjenta oddelegowuje się do lekarza zajmującego się leczeniem konkretnego układu, który zaatakowała choroba: reumatologa, gdy w grę wchodzi reumatoidalne zapalenie stawów; gastroenterologa, gdy chodzi o choroby trzewne, chorobę Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego; endokrynologa, gdy pojawia się podejrzenie choroby Gravesa-Basedowa, zapalenia tarczycy Hashimoto i cukrzycy; przykłady można mnożyć. Jeśli objawy dotyczą dwóch chorób autoagresywnych – jak to często bywa – pacjentowi przyjdzie odwiedzić dwóch specjalistów; liczba lekarzy zaangażowanych w leczenie rośnie z każdym kolejnym objawem.

Tego rodzaju objawy wskazywałyby na chorobę konkretnego narządu, ale jest inaczej – choruje cały układ odpornościowy, który zbuntował się przeciwko ciału. Moja terapia ma na celu wyeliminowanie źródła problemu, czyli usunięcie czynników, które spowodowały zaburzenie pracy układu immunologicznego oraz wzmocnienie go (w przeciwieństwie do innych metod leczenia opartych na wyciszeniu układu odpornościowego). Połączenie obu tych elementów pozwala cofnąć objawy chorobowe i uchronić organizm przed wieloma rodzajami chorób autoagresywnych.

Przypadek choroby w rodzinie – zdiagnozowana choroba autoimmunizacyjna u najbliższych krewnych, w tym dziadków i cioć/wujków – jest poważnym czynnikiem ryzyka. Często zaczynamy szukać odpowiedzi, gdy okazuje się, że ktoś z naszych bliskich cierpiał na reumatoidalne zapalenie stawów, chorobę Leśniowskiego-Crohna, toczeń czy zapalenie tarczycy Hashimoto.

Ale bez względu na to, czy dokopujemy się do choroby w rodzinie, lekarz i tak stwierdzi, że fundamentalne znaczenie mają nasze geny i że objawom nie można ani zapobiec, ani ich cofnąć. Przyszłość pacjenta maluje się w czarnych barwach – zamiast obietnicy wyleczenia musi zadowolić się perspektywą zatrzymania rozwoju swojej przypadłości.

Rozwój choroby autoimmunizacyjnej



Czynniki inicjujące:
*alergie pokarmowe,
zespół nieszczelnego jelita,
toksyny, stres, infekcje*

Diagnoza

W większości przypadków lekarz rodzinny wręcza choremu (niekoniecznie diagnozując chorobę) skierowanie do specjalisty: reumatologa, endokrynologa, gastroenterologa lub neurologa. Gdy ten doszuka się poważnej choroby działającej destrukcyjnie na organizm pacjenta – np. reumatoidalnego zapalenia stawów – stwierdzi zapewne, że jak wszystkich przypadłości autoagresywnych, również tej nie da się cofnąć. A co z bólem stawów, z którym chory udał się do lekarza? To dopiero jego początkowe stadium – z czasem przybierze na sile do tego stopnia, że ograniczy zdolności ruchowe pacjenta. Koniec z romantycznymi spacerami po plaży i zabieraniem wnuków do wesołego miasteczka. Przy odrobinie szczęścia choroba nie odbierze wszystkiego i chory będzie mógł o własnych siłach wejść po schodach i wybrać się do sklepu.

Lekarze dysponują szerokim asortymentem silnie działających leków mających zwalczyć objawy i przynieść ulgę w bólu.

– A efekty uboczne? – zapytasz.

– No tak, leki mają działanie uboczne – odpowie lekarz. – Trzeba będzie nauczyć się z nimi żyć.

Diagnoza może być też mniej poważna – w przypadku zapalenia tarczycy Hashimoto układ odpornościowy atakuje gruczoł tarczowy, uniemożliwiając produkcję hormonu. W takim przypadku specjalista przynosi radosne wieści: wystarczy, że przez resztę życia chory będzie codziennie przyjmować suplement hormonu tarczycy. Lek jest tani, nie wywołuje efektów ubocznych i chociaż z czasem dawka zapewne wzrośnie, pacjent będzie mógł prowadzić dotychczasowy tryb życia.

Świadomość, że nasz organizm powoli, acz konsekwentnie niszczy własną tarczycę, nie należy do najprzyjemniejszych. Ale propozycja leczenia nie brzmi tak źle – dopóki sami nie zainteresujemy się problemem i nie odkryjemy, czego lekarz nam nie powiedział: tego mianowicie, że wystąpienie choroby

autoimmunizacyjnej trzykrotnie zwiększa ryzyko pojawienia się kolejnych. A co jeśli następną będzie toczeń lub stwardnienie rozsiane?

ZNAKI OSTRZEGAWCZE

O chorobie autoimmunizacyjnej mówimy, gdy układ odpornościowy przypuszcza atak na tkankę ciała. Wymienione tu objawy i diagnozy mogą zwiastować zarówno chorobę autoagresywną, jak i stan zapalny mogący się w nią przeobrazić:

- Choroba refluksowa przełyku.
- Trądzik.
- ADD/ADHD.
- Choroba Alzheimera.
- Stany lękowe.
- Artretyzm.
- Astma.
- Niedobór witaminy B12.
- Zakrzepy krwi.
- Zaburzenia koncentracji.
- Choroby układu krążenia.
- Depresja.
- Zaburzenia trawienia (gazy, wzdęcia, niestrawność, zaparcia, biegunka, refluks/zgaga).
- Suchość oczu.
- Egzema.
- Zmęczenie.
- Mastopatia.
- Kamień żółciowy.
- Wypadanie włosów.
- Bóle głowy.
- Bezpłodność.
- Bóle stawów.
- Bóle mięśni.
- Otyłość lub nadwaga, szczególnie w okolicach pasa.
- Zapalenie trzustki.
- Zaburzenia snu (kłopoty z zaśnięciem lub wysypianiem się).
- Obrzęk, zaczerwienienie lub bolesność stawów.
- Mięśniaki macicy.

Gdy podczas kolejnej wizyty zapytamy o to lekarza, ten potwierdzi przygnębiające przypuszczenia, ale doda, że nijak nie możemy temu zapobiec. W świetle wiedzy, jaką dysponuje medycyna konwencjonalna, o chorobie decydują geny, a o zdrowiu lekarz.

Tak czy inaczej spotkanie ze specjalistą będzie stosunkowo krótkie. Lekarz ma wielu pacjentów, a ograniczoną ilość czasu. I choć chory zjawia się z długą listą pytań, zdąży usłyszeć tylko, że szanse na spowolnienie rozwoju choroby są marne, a o cofnięciu objawów nie ma nawet co mówić. Pozostaje przyjmować leki wytypowane przez medycynę i wierzyć, że nie tylko pomogą, ale ich zażywanie nie wywoła zbyt wielu skutków ubocznych. U pewnej grupy szczęśliwców objawy rzeczywiście znikną. Niestety w większości przypadków poprawa będzie częściowa i, pomimo wyeliminowania symptomów, choroba autoimmunizacyjna przybierze na sile. Najgorsze jest to, że nie wiadomo, jak objawi się w przyszłości.

NA LEKTURZE TEJ KSIĄŻKI SKORZYSTAJĄ OSOBY, KTÓRE...

- Cierpią na chorobę autoagresywną.
- Biorują na autyzm, zespół chronicznego zmęczenia, fibromialgię lub inne schorzenie powiązane z zaburzeniami autoimmunizacyjnymi; lub
- Plasują się w granicach tzw. spektrum autoimmunologicznego, czyli grupy, której sposób odżywiania, styl życia i geny stanowią czynniki ryzyka rozwinięcia się choroby autoimmunizacyjnej.

Choć każdą z wymienionych powyżej chorób charakteryzują odmienne objawy, wszystkie mają swoje źródło w proble-

mach trawiennych i zaburzeniach funkcji odpornościowych. Metoda Myers wzmacnia jelita i układ odpornościowy, tym samym obniżając ryzyko zachorowania na choroby autoagresywne i im pochodne.

Najnowsze badania sugerują, że do chorób autoimmunizacyjnych może zaliczać się również autyzm. Mogę potwierdzić, że stosowanie programu Myers przyniosło liczne korzyści w leczeniu małych pacjentów, którzy trafili do mojej kliniki. Terapia opisana w książce pomoże każdemu dziecku mieszczącemu się w spektrum autyzmu.

W końcu słyszymy, że nawet jeśli lekarz dobierze lek odpowiedni do naszych objawów, to koniec końców może on *przestać* działać. Jeśli uśmiechnie się do nas *szczęście*, znajdzie się inny lek, który na jakiś czas skutecznie zastąpi ten poprzedni. Ewentualnie jego zażywanie wywoła nieprzyjemne efekty uboczne, również objawiające się bolesnością. W najgorszym z możliwych scenariuszy chory zmuszony jest testować jeden silny lek po drugim, doświadczając pogarszającego się stanu zdrowia i zniedołężnienia, walcząc z frustracją, bólem i desperacją.

Z czasem dowiaduje się, że najgorsze z efektów ubocznych niekoniecznie dotyczą strefy zdrowotnej: choroba zbiera też żniwo na płaszczyźnie życia osobistego. Ból stawów i ryzyko przeziębienia czy grypy spotęgowane przyjmowaniem leków immunosupresyjnych uniemożliwiają zabawę z wnuczętami. Ból mięśni, wyczerpanie i osłabienie przekreślają plany na długo wyczekiwany drugi miesiąc miodowy czy rodzinne wakacje. Czasami, ryzykując zwolnieniem z pracy, trzeba wziąć wolne albo wcześniej wyjść.

Choroba może się też odbić na życiu towarzyskim. Coraz częściej czujemy się wyczerpani, rozdrażnieni, nie jesteśmy

sobą. Gdy przyjaciele dzwonią z propozycją wyjścia na kolację, koncert, pójścia na spacer albo licząc na zwykłe telefoniczne pogaduchy, na żadną z tych czynności nie starcza nam energii. Niekiedy górę bierze przygnębienie lub obawa, że przyjaciele, rodzina i najbliżsi w końcu się nami zmęczą.

Ale najgorsze jest osłabienie. Człowiek czuje, jakby tracił kontrolę nad własnym ciałem, zdrowiem i życiem. Wypytuje my lekarza o jakieś – jakiegokolwiek – metody poprawienia stanu zdrowia. Czy zmiana diety pomoże? W końcu w którymś programie telewizyjnym jeden z gości wspominał, że do rozwoju chorób autoimmunizacyjnych przyczynia się gluten. Może warto zrezygnować z chleba i makaronu albo przejść na pokarmy bezglutenowe? Jakiś czas temu znajomy podesłał nam artykuł traktujący o „zespole nieszczelnego jelita”. Może warto się tym zainteresować?

Ale medycyna konwencjonalna zajmuje w tych kwestiach bardzo jednoznaczne stanowisko. Choroba autoimmunizacyjna to problem układu odpornościowego, nie trawiennego – powie lekarz. Zmiana sposobu odżywiania niewiele pomoże. Złowieszczy gluten? To przelotna moda. Prawdą jest, że gluten może przyczynić się do rozwoju choroby zwanej celiakią, ale ciebie, drogi pacjencie, ten problem nie dotyczy.

Słyszymy, że powinniśmy zaakceptować swoją chorobę i nauczyć się żyć z efektami ubocznymi w nadziei, że leki jednak nie przestaną działać.

Na szczęście jest też inne wyjście.

PROGRAM MYERS: ROZWIĄZANIE

Medycyna konwencjonalna skupia się na postawieniu diagnozy i wyleczeniu objawów. Program Myers wyrasta z medycyny funkcjonalnej, poszukującej zależności między poszczególnymi

układami organizmu i koncentrującej się na zwiększeniu ich wydajności. O chorobie w dużej mierze decydują czynniki środowiskowe, sposób odżywiania i stres.

Ale nawet program Myers nie wyleczy choroby autoagresywnej. Przez „wyleczenie” rozumiemy całkowite wyeliminowanie przypadłości; tego warunku nie spełnia ani „remisja”, gdy choroba tymczasowo zanika, ani „cofnięcie”, gdy zanikają objawy, ale nie choroba.

Ponieważ do tej pory nie opracowano stuprocentowo skutecznej metody zwalczania chorób autoagresywnych, program Myers oferuje najlepsze rozwiązanie: cofnięcie i profilaktykę. Zwalcza objawy, pozwala odstawić leki, przywraca energię i niweluje ból. Nie próbuje uczyć, jak żyć z chorobą. To droga do zdrowia na całe życie.

Program Myers opiera się na czterech filarach. Wszystkie zostały przetestowane w licznych eksperymentach i przyniosły fantastyczne rezultaty w mojej wieloletniej praktyce lekarskiej.

1. **Wylecz swoje jelita.** W końcu tam właśnie skumulowało się 80% układu immunologicznego. Jelito jest ścieżką zdrowia – gdy choruje, zagrożona będzie także nasza odporność.
2. **Pozbądź się z diety glutenu, produktów zbożowych, roślin strączkowych i innych pokarmów sprzyjających przewlekłym stanom zapalnym.** Stan zapalny jest wieloukładową reakcją obronną, która przy niewielkim stopniu intensywności wspomaga procesy zdrowotne. Przewlekłe zapalenie nadwiera cały organizm, a w szczególności układ odpornościowy. W przypadku osób cierpiących na choroby autoagresywne stan zapalny intensyfikuje objawy i pogarsza sytuację, przyczyniając się do rozwoju poważnych przypadłości.

Gluten – białko zawarte w pszenicy, życie, jęczmieniu i wielu innych zbożach – obciąża układ trawienny i może

skutkować zespołem nieszczelnego jelita, który negatywnie odbija się na funkcjonowaniu układu odpornościowego. Stan zapalny może wywołać również wiele innych pokarmów, w tym bezglutenowe ziarno i rośliny strączkowe. Z tego powodu na diecie programu Myers całkowicie odstawiamy wszelkie produkty zawierające gluten i porządkujemy menu. To pozwala wyleczyć jelita, zniwelować stan zapalny i cofnąć chorobę autoagresywną.

3. **Uwolnij się od toksyn.** Każdego dnia w domu, w pracy i na świeżym powietrzu zalewa nas morze substancji toksycznych. Układ odpornościowy nie pozostaje na nie obojętny. W przypadku osób cierpiących na schorzenia autoagresywne, kwalifikujących się do grupy podwyższonego ryzyka, stopień obciążenia toksynami może zadecydować o zdrowiu lub chorobie.
4. **Lecz infekcje i unikaj stresu.** Reakcję obronną może równie dobrze zainicjować stres umysłowy czy emocjonalny, ale też nadmierne obciążenie organizmu. W błędnym kole choroby infekcje potęgują stres, stres zaś powoduje nawrót infekcji. By cofnąć objawy choroby, powinniśmy ograniczyć sytuacje, w których obciążamy układ immunologiczny.

Program Myers czerpie z najnowszych badań, których wyniki publikowano na łamach najpoważniejszych periodyków medycznych. Skoro o tym mowa, to w ramach zjazdu Autoimmune Summit (www.autoimmunesummit.com) przeprowadzałam wywiady z czterdzięciorgiem badaczy, naukowców, lekarzy i nauczycieli z całego kraju. Wszyscy oni potwierdzili zasadność czterech filarów mojego programu. Warto zaznaczyć, że program Myers bazuje też na moich własnych doświadczeniach jako pacjentki i lekarki. W przeciwieństwie do medycyny konwencjonalnej oferuję

pozytywną metodę leczenia, która pozwala odzyskać energię i zapewnić życie bez bólu.

Tak, będziesz mógł znowu bawić się z wnuczętami. Tak, możesz spowolnić, zatrzymać, a nawet cofnąć rozwój choroby, zniwelować jej objawy, uwolnić się od cierpienia i ograniczyć spożycie leków lub całkowicie je odstawić. Tak, znowu staniesz się taki jak kiedyś – pełen życia i energii. A jeśli borykasz się z chorobą od wielu lat, wreszcie masz szansę nabrać pewności siebie i odzyskać zdrowie. I tak, przez cały czas trwania terapii jesteś panem samego siebie.

Wystarczy 30 dni stosowania programu Myers, by poprawić swoją kondycję zdrowotną. Potrzeba kilku miesięcy, by uwolnić się od wszelkich objawów chorobowych. Niekiedy potrzebne będzie wsparcie specjalisty w dziedzinie medycyny funkcjonalnej, ale w większości przypadków wystarczy lektura tej książki.

Identyczne podejście stosowałam w stosunku do tysięcy pacjentów i wiem, jak się sprawdza. Wielu pacjentom tak bardzo zależy na wypróbowaniu nowej, lepszej metody leczenia swojej przypadłości, że fatygują się do mnie z odległych stron – co wymaga z ich strony zarówno poświęcenia, jak i pewnych nakładów pieniężnych. Medycyna konwencjonalna nie zaoferowała im satysfakcjonującego wyjścia; potrzebują *rozwiązania* swojego problemu. To właśnie przedstawia sobą program Myers: efektywne, długoterminowe podejście do zaburzeń autoagresywnych umożliwiające cofnięcie i profilaktykę choroby.

Program Myers testowałam również na sobie. Wieloletnia walka z bolesną chorobą autoimmunizacyjną zmotywowała mnie do poszukiwań skuteczniejszych metod leczenia. W końcu zdecydowałam się opracować własną terapię.

HISTORIA MOJEJ CHOROBY

Nie mogłam uwierzyć, że coś takiego przydarzyło się akurat mnie.

Leżałam w łóżku, walcząc z atakiem paniki. Tak bardzo chciałam móc kontynuować studia w szkole medycznej. Zdiagnozowano u mnie chorobę Gravesa, która popycha gruczoł tarczowy na drogę autodestrukcji, sprawiając, że zaczyna produkować nadmierną ilość hormonów. Objawy dawały się we znaki, ale najgorsze było poczucie bezsilności, świadomość, że przestałam panować nad swoim życiem.

Choroba dała o sobie znać na drugim roku studiów medycznych na nowoorleańskim Louisiana State University Health Sciences Center. Jak to zwykle bywa w przypadku chorób autoagresywnych, na dobrą sprawę nie wiedziałam, co się ze mną działo. Pierwszy raz doświadczyłam ataków paniki. I chociaż nie byłam aktywna fizycznie i pożerałam ogromne ilości pizzy i ciastek owsianych, ni z tego, ni z owego zaczęłam szybko tracić na wadze. W przeciągu kilku miesięcy zeszłam z rozmiaru XS na XXS. Brzmi to jak dieta idealna, ale ta nagła niewytłumaczalna utrata kilogramów przerażyła mnie nie na żarty. Zaczęłam się pocić, tętno mi przyspieszyło, zresztą tak samo jak procesy myślowe – po części z powodu choroby, a trochę z winy wszechogarniającego strachu. Ataki paniki przychodziły niespodziewanie. Mięśnie nóg osłabły do tego stopnia, że trzęsły się podę mną, gdy schodziłam po schodach. Drgawki były tak silne, że ledwo mogłam utrzymać w dłoni długopis.

Wreszcie pojawiła się bezsenność. Każdej nocy przewracałam się z boku na bok. Osoby dotknięte tą przypadłością wiedzą, jak jest męcząca: opadasz z sił, a mimo to nie możesz zasnąć. Wkrótce perspektywa kolejnej nieprzespanej nocy staje się równie przerażająca, co sama bezsenność. Czułam się, jakby zamknięto mnie w klatce lęku, zawrotów głowy i zmęczenia.

„*Musi istnieć jakieś lekarstwo*” – powtarzałam sobie, obserwując z nieszczęśliwym wyrazem twarzy moją pogrążoną we śnie suczkę Bellę. Moje życie zmieniło się i nie miałam pewności, czy już takie nie zostanie.

Wreszcie drgawki tak mocno przybrały na sile, że zwróciły uwagę przyjaciół. Bardzo przejęli się moim stanem i nalegali, bym udała się do lekarza. Specjalistka, do której trafiłam, całkowicie zignorowała moje wątpliwości.

– To chyba tylko stres – rzuciła bez chwili namysłu. – Jest pani na drugim roku studiów medycznych i na pewno wydaje się pani, że złapała każdą chorobę, o jakiej czyta. Proszę się tym nie przejmować.

Ta wizyta była dla mnie bolesną, ale zarazem bardzo ważną lekcją. Dzisiaj, gdy trafia do mnie zapłakana pacjentka skarżąca się, że lekarz przeoczył jakiś aspekt historii jej choroby, zawsze jestem skłonna jej wysłuchać. „Znasz swoje ciało lepiej niż ja” – zwykłam mówić. Chociaż wołałabym, żeby pacjenci słyszeli te słowa od lekarza pierwszego kontaktu.

Tyle dobrego, że ufałam własnemu instynktowi. Stres, z którym zetknęłam się przecież już wcześniej, nigdy nie objawiał się w taki sposób jak teraz. Z typową dla dziewczyny z Louisiany zadziornością zażądałam przeprowadzenia wszystkich badań.

Okazało się, że intuicja mnie nie zawiodła. Nie panikowałam przed egzaminami. Nie zaczęłam ni z tego, ni z owego tracić zmysłów. Zdiagnozowano u mnie chorobę Gravesa-Basedowa. Moja zmora zyskała imię.

Choroba Gravesa objawia się nadczynnością tarczycy, która powiększa się niemal dwukrotnie, wywołując objawy, z którymi się borykałam: przyspieszone tętno, drgawki, osłabienie mięśni, trudności ze snem, nadmierną utratę wagi. Ale rozpoznanie mojego prześladowcy było ostatnią dobrą wiadomością, jaką usłyszałam – terapia, jaką stosuje się w leczeniu choroby

Gravesa, jest dość przerażająca. Miałam do wyboru trzy opcje, a żadna nie gwarantowała poprawy komfortu życia.

Pierwsze i najmniej inwazyjne rozwiązanie obejmowało przyjmowanie propylotiouracylu, który miał spowolnić pracę tarczycy i zatrzymać nadprodukcję hormonów.

Brzmi nieźle, prawda? Dopóki nie spojrzymy na listę efektów ubocznych. Oto ich krótka lista: wysypka, swędzenie, nudności, wymioty, zgaga, zaburzenia smaku, bóle mięśni/stawów, odrętwienie i bóle głowy. Dużo rzadziej – ale jednak – pojawia się agranulocytoza objawiająca się ranami gardła, układu trawiennego i skóry, osłabieniem i gorączką.

No dobrze. Co jeszcze mamy w menu?

Na dobrą sprawę dwa różne sposoby zniszczenia gruczołu tarczowego. Mogłam usunąć go chirurgicznie albo poddać się tzw. ablacji tarczycy, polegającej na połknięciu radioaktywnej pigułki, która zabiłaby gruczoł.

Choć uczęszczałam na studia medyczne, byłam przekonana, że istnieją też inne wyjścia z tej trudnej sytuacji, niewymagające stosowania leków czy operacji. Koniec końców dla zachowania zdrowia – tak w krótszej, jak i dłuższej perspektywie – duże znaczenie ma sposób odżywiania.

Gdy byłam mała, moja mama większość posiłków przygotowywała własnoręcznie: chleb razowy, organiczny jogurt, muesli i owsiane ciasteczka; a paprykę i pomidory hodowała w naszym ogrodzie. Nie kupowaliśmy paczkowanych, przetworzonych produktów; w szafkach znalazłoby się może kilka puszek. Posiłki spożywaliśmy razem, całą rodziną; to było zdrowe pożywienie z lat 70. ubiegłego wieku: brązowy ryż, tofu, kiełki i warzywa. Chorowaliśmy rzadko i byłam ogromnie dumna, że to dzięki naszej diecie – do tego stopnia, że w wieku 14 lat przesłam na wegetarianizm.

Wtedy u mojej mamy zdiagnozowano nowotwór.

Miała 59 lat, ja 29. Dopiero co wróciłam z dwuletniej misji z Korpusem Pokoju w Paragwaju i kompletowałam dokumenty potrzebne do szkoły medycznej. Nie mogłam uwierzyć w tę diagnozę. Wyglądała na 10-15 lat mniej; codziennie biegła po 4,5 kilometra, prowadziła kursy jogi. Ni z tego, ni z owego wykryto u niej nowotwór trzustki, którego medycyna konwencjonalna nie potrafiła wyleczyć.

To było dla mnie jak zimny prysznic. Przekonałam się, że dbanie o swoje ciało nie gwarantuje zdrowia.

Dzieje się tak głównie dlatego, że przyczyny najpoważniejszych chorób mają charakter wielopłaszczyznowy. Duże znaczenie odgrywają zarówno geny, jak i otoczenie, w którym żyjemy – czyli czynniki, nad którymi nie mamy pełnej kontroli.

Po kilku latach dowiedziałam się, że nasza „zdrowia dieta” była bardziej szkodliwa, niż sądziłam. Chleb razowy, produkty zbożowe i rośliny strączkowe zawierały liczne związki powodujące stany zapalne, co mogło przyczynić się do rozwoju nowotworu mamy, zaostrzenia objawów choroby taty (cierpiał na zapalenie wielomięśniowe objawiające się bólem stawów i osłabieniem mięśni ciała) i moich problemów zdrowotnych.

Przy okazji przekonałam się, że medycyna konwencjonalna zamyka się na wszelkie alternatywne metody leczenia, zwłaszcza gdy dotyczą zmiany diety, użycia suplementów czy produktów naturalnych. Zapytany o uzdrawiające jedzenie, lekarz mamy wyśmiał koncepcję, że sposób odżywiania może mieć wpływ na rozwój choroby. „Pani matka może równie dobrze przywiązać sobie arbuza do głowy i zacząć skakać na jednej nodze, efekt będzie porównywalny” – usłyszałam. Wiedziałam, że z podobną filozofią spotkam się w szkole medycznej. Zamierałam wyspecjalizować się w medycynie integracyjnej, w której ciało postrzega się całościowo, a leczenie opiera się

na zmianie diety i metodach tradycyjnych. Przypadek mamy utwierdził mnie w przekonaniu, jak trudno będzie połączyć oba światopoglądy.

Jedynym rozwiązaniem, jakie mogła zaoferować medycyna konwencjonalna, była chemioterapia, która co najwyżej oddaliłaby w czasie to co nieuniknione. Mama zmarła pięć miesięcy po zdiagnozowaniu choroby. Rok później rozpoczęłam studia medyczne, a niewiele później dowiedziałam się, że sama cierpię na chorobę Gravesa-Basedowa.

Dzisiaj już wiem, że do rozwoju chorób autoimmunizacyjnych przyczynia się nie tylko sposób odżywiania, ale też stres. Diagnoza mamy zainicjowała moją przypadłość. Ale w grę wchodziły też inne czynniki.

Sposób odżywiania. W skład mojej wegetariańskiej diety wchodziły rośliny strączkowe, nabiał, orzechy i nasiona oraz produkty zawierających gluten i ziarna. Niewykluczone, że te na pozór zdrowe pokarmy wywołały stan zapalny będący wstępem do rozwoju choroby autoagresywnej. Jeśli, podobnie jak wiele innych osób, cechowała mnie podatność na choroby autoimmunizacyjne, tak skomponowana dieta na pewno przyczyniłaby się do ich rozwoju.

Zespół nieszczelnego jelita. Obecność w diecie produktów bogatych w węglowodany grozi pojawieniem się zespołu rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego, co w konsekwencji prowadzi do wystąpienia zespołu nieszczelnego jelita (objawiającego się przepuszczaniem groźnych substancji przez ścianki jelita do krwiobiegu). To groźna choroba układu trawiennego i odpornościowego (więcej na jej temat napiszę w rozdziałach czwartym i piątym).

Toksyny. Do rozwoju choroby autoimmunizacyjnej przyczynia się też obecność w środowisku metali ciężkich, a ja *bardzo* często miałam styczność z rtęcią: za sprawą cotygodniowych szczepień w Korpusie Pokoju, jedząc tuńczyka z puszki i podczas długiego pobytu w Chinach, gdzie nawdychałam się zanieczyszczonego powietrza. Gdybym ograniczyła kontakt z rtęcią, tym samym odciążając organizm od toksyn, być może mój układ odpornościowy nie zwróciłby się przeciwko mnie.

Infekcje. Kolejnym czynnikiem ryzyka w przypadku chorób autoagresywnych są infekcje. I zgadnij co – w szkole średniej dopadł mnie wirus Epsteina-Barr, przez który nabawiłam się poważnej mononukleozy. Wirus ten wiąże się też z syndromem chronicznego zmęczenia, którego nosiciele również są narażeni na rozwój chorób autoagresywnych.

Gdybym wtedy wiedziała to co dziś, gdybym zdawała sobie sprawę ze wszystkich zagrożeń, mogłabym przeciwdziałać rozwojowi mojej przypadłości poprzez właściwą dietę, leczenie jelita, detoksykację i metody obniżania stresu. Po zachorowaniu potrafiłabym o siebie zadbać – ograniczyłabym występowanie objawów, odzyskała zdrowie i uniknęła konieczności wyboru jednej z kilku okropnych opcji, jakie miała mi do zaoferowania medycyna konwencjonalna.

Ale działało się to w roku 2000, gdy medycyna funkcjonalna była w powijakach. Lekarze przedstawili mi trzy wyjścia, a ja nie potrafiłam dopatrzeć się innych opcji.

W nadziei uzyskania pomocy udałam się do specjalisty w dziedzinie tradycyjnej chińskiej medycyny, który przepisał mi okropne w smaku, sproszkowane brązowe zioła. Nie dość, że nie pomogły, to na dodatek bałam się, że w sytuacji krytycznej lekarze z ostrego dyżuru nie będą potrafili określić poten-

cialnych zagrożeń wynikających z połączenia ziół z lekami. Co prawda stopniowo traciłam wiarę w medycynę konwencjonalną, ale nie byłam jeszcze gotowa, by przeciąć pępowinę.

Bez większego przekonania zdecydowałam się na propylotiouracyl. O tym, jak groźne wywołuje efekty uboczne, przekonałam się kilka miesięcy później, gdy zachorowałam na toksyczne zapalenie wątroby. Mój stan był tak poważny, że lekarz zakazał mi wstawać z łóżka; niewiele brakowało, a wyrzucono by mnie z uczelni.

Pozostały mi dwa wyjścia: zabieg chirurgiczny i ablacja – usunięcie tarczycy albo zniszczenie jej. Przez cały czas odżywiałam się „zdrowymi” produktami zbożowymi, które szczyły mój układ odpornościowy na tarczycę.

Zdecydowałam się na ablację – tego wyboru żałuję po dziś dzień. Gdybym wcześniej odkryła medycynę funkcjonalną, nie straciłabym tarczycy i cieszyłabym się zdrowiem oraz brakiem objawów chorobowych.

Ale wtedy nie wiedziałam, że istnieje jeszcze jedna opcja. Muszę wierzyć, że – opierając się na dostępnej mi wiedzy – podjęłam najlepszą dla siebie decyzję.

Mimo to intuicja podpowiadała mi, że *jest* lepszy sposób – metoda leczenia wspomagająca naturalny proces regeneracji ciała, niewymagająca stosowania nieprzyjemnych leków i inwazyjnych zabiegów. Od zawsze towarzyszyła mi świadomość istnienia innego rodzaju medycyny, chociaż nie potrafiłam jej nazwać ani umiejscowić. To z myślą o „odkryciu” nowych metod leczenia rozpoczęłam studia w szkole medycznej i korzystałam z każdej okazji, by dowiedzieć się czegoś więcej o medycynie integracyjnej i alternatywnej. Przewodziłam nawet grupie studentów zainteresowanych tym tematem. Ale nie udało mi się odkryć terapii, która koncentrowałaby się na źródle problemu.

Po ukończeniu studiów zdecydowałam się zrobić specjalizację w medycynie ratunkowej. To pozwoliłoby mi podjąć pracę w międzynarodowej służbie zdrowia, którą pokochałam dzięki Korpusowi Pokoju. A ponieważ nie prowadziłabym praktyki lekarskiej, wolny czas mogłabym poświęcić na poszukiwania innych rozwiązań medycznych – to jest, gdy uda mi się je zidentyfikować.

Przeprowadziłam się do Austin w Teksasie. Dni wypełniała mi praca w ośrodku psychoterapeutycznym w Brackenridge Hospital i na oddziale pediatrycznym Dell Children's Medical Center. Na oddziale pomocy doraźnej leczyłam pacjentów z najtrudniejszymi urazami. Byłam dumna z faktu, że ratuję ludzkie życie. Gdy ocaliłam dziecko bliskie śmierci, pomogłam nie tylko jemu, ale też jego rodzicom. Takie doświadczenia raz za razem przypominały mi, jak niezwykłym narzędziem jest właściwie dobrana terapia.

Okazało się jednak, że większości moich pacjentów dośkwierał nie uraz, a jakaś choroba przewlekła. To odkrycie bardzo mnie przygnębiło, ponieważ medycyna konwencjonalna nie miała im wiele do zaoferowania. Nie byłam jedyną, która poczuła się zawiedziona.

Tymczasem moje problemy zdrowotne przybierały na sile. W wyniku ablacji do krwiobiegu przedostała się duża ilość hormonu tarczycy, co oznaczało kilkumiesięczną huśtawkę nastrojów. Ponieważ nie wyleczyłam stanu zapalnego, nabawiłam się zespołu jelita drażliwego. I nawet gdy ustępowały objawy najbardziej dające mi się we znaki, i tak nie czułam się za dobrze. W najlepszym razie mogłam powiedzieć, że „nie jestem tak do końca chora”.

Wreszcie znalazłam to, czego szukałam. Odkryłam medyczną funkcjonalną.

Powstrzymać zalew toksyn

TRZYDZIESTOLETνια CLAIRe JEST GRAFIKIEM. Niedawno zdiagnozowano u niej fibromialgię. Jak wiele osób w podobnej sytuacji, na poszukiwanie odpowiedzi poświęciła kilka miesięcy i odwiedziła tuzin lekarzy.

Wreszcie trafiła na kogoś, kto nie mówił: „Jest pani zmęczona”, „Może to przez stres” ani „Oczekajmy trochę, a potem zobaczymy”. Claire ogromnie ulżyło, gdy jej choroba wreszcie doczekała się nazwy. Wreszcie wiedziała, skąd bierze się ten nieustanny ból wysysający z niej resztki sił. Tyle dobrego, że poznała prawdę.

Ale na tym jej problemy się nie skończyły. W medycynie konwencjonalnej fibromialgię leczy się środkami przeciwbólowymi, przeciwdepresyjnymi i przeciwpadaczkowymi. Nie, nie pomyliłam się. Z jakichś nie do końca znanych nam powodów dwa ostatnie rodzaje leków okazały się skutecznymi narzędziami w leczeniu bólu. Zaproponowane rozwiązanie nie mogło jednak pomóc Claire, gdyż nie skoncentrowano się na przyczynie choroby. Lekarze chcieli wyleczyć objawy, co w najlepszym razie przyniosłoby pacjentce doraźną ulgę, ale nijak nie rozwiązałoby zasadniczego problemu. Claire całe swoje życie unikała tego rodzaju leków i nie zamierzała tego zmieniać. Zaczęła rozglądać się za kolejnym specjalistą.

Wreszcie natknęła się na mój artykuł o przyczynach fibromialgii. Natychmiast umówiła się na wizytę – i z ogromnym entuzjazmem przyjęła fakt, że istnieje inne podejście niż to, z którym spotkała się do tej pory. Zadeklarowała też chęć wzięcia udziału w dwóch stadiach programu Myers polegających na leczeniu jelit i usunięciu z diety glutenu, ziarna, roślin strączkowych i innych pokarmów powodujących przewlekłe stany zapalne.

Gdy zaczęłyśmy omawiać trzeci filar – dotyczący powstrzymania zalewu toksyn – Claire była zdezorientowana.

– Nie rozumiem – wyznała. – Mieszkam w ładnej dzielnicy. Pracuję w biurze. Nie zbliżam się do fabryk, a tam, gdzie przebywam, powietrze nie jest jeszcze skażone – i Bogu dzięki! Zatem o jakie toksyny chodzi?

Prawda jest taka, że toksyczne substancje otaczają nas z każdej strony – są w powietrzu, pokarmie, wodzie, domach, biurach, ubraniach odebranych z pralni chemicznej, drogich perfumach, a nawet w poduszkach i materacach. Ta lista nie ma końca i dotyczy w równym stopniu osób mieszkających na wsi, w małych miasteczkach i na idyllicznych przedmieściach, co mieszkańców miast i rejonów przemysłowych.

Toksyny nasyciły wodę, unoszą się w powietrzu i przenikają do gleby. Wchłaniamy je wraz z pokarmem, napojami i powietrzem, które wdychamy, a także, co gorsza, ze środków czystości, higieny osobistej i kosmetyków. Toksyny czają się w naszych kuchniach, w dywanach i na meblach. Są stałym elementem współczesnego życia.

I tak, toksyny oddziałują w równym stopniu na wszystkich, nawet jeśli wydaje się nam, że żyjemy w czystej, miłej dla oka okolicy. „Toksyny” to trucizny, groźne substancje, które w niekontrolowany sposób przedostają się do organizmu człowieka (ilość nie ma znaczenia – niewielkie stężenia groźnych związków mogą wywrzącić wielką szkodę). Zaliczamy do nich metale ciężkie (w tym:

arszenik, kadm, ołów i rtęć), mykotoksyny (truczny wydzielane przez niektóre gatunki pleśni porastającej domy, biura i szkoły) oraz setki tysięcy chemikaliów przemysłowych wykorzystywanych w niemal wszystkich procesach wytwórczych i obecnych w praktycznie wszystkich produktach, od plastikowych pojemników na pożywienie poczynając (zaburzają równowagę hormonalną), a na rakotwórczych metalach ciężkich w wodzie z kranu kończąc.

W 2003 roku Environmental Working Group (EWG) we współpracy z nowojorską Icahn School of Medicine at Mount Sinai przeprowadziły wyjątkowe badania mające na celu określenie „obciążenia” przeciętnego Amerykanina. Nie chodziło o ludzi mieszkających w pobliżu składów odpadów toksycznych ani pracujących w kopalniach, ale ludzi podobnych do Claire, prowadzących stosunkowo „czyste” życie.

Badania na obecność związków chemicznych pochodzenia przemysłowego i metali ciężkich kosztują fortunę, dlatego na pierwszy rzut oka zasięg badań nie robi wielkiego wrażenia – poddano im raptem dziewięć osób zamieszkujących różne części Stanów Zjednoczonych. Każdą z nich poddano jednak badaniom na obecność 210 różnych substancji, a efekty były porażające. U badanych stwierdzono obecność średnio 91 związków chemicznych wykorzystywanych w przemyśle, metali ciężkich i innych toksyn, w tym m.in. dwufenylu polichlorowanego, najbardziej rozpowszechnionych środków owadobójczych, dioksyn, rtęci, kadmu i benzenu.

Zastanówmy się nad tym chwilę: 91 toksyn u ludzi, którzy nie pracowali w zakładach chemicznych i nie mieszkali w zanieczyszczonych częściach kraju. U zwykłych obywateli – takich jak ty i ja – którym wydawało się, że wiodą bezpieczne życie. (Jeśli w pracy masz kontakt z chemikaliami albo żyjesz w mocno skażonej okolicy, domyślasz się na pewno, że grozi ci poważne niebezpieczeństwo).

Te 91 toksyn nie wróży najlepiej, ale jeszcze gorsza jest wiadomość, że co najmniej 53 spośród nich wytłumia układ odpornościowy. Jeśli zastanawiałeś się, dlaczego w rozdziale pierwszym pisałam o epidemii chorób autoagresywnych, to właśnie poznałeś jeden z największych elementów układanki.

Oczywiście badania przeprowadzone na tak małej grupie pacjentów nie przekonały sceptyków. Dlatego w kolejnych badaniach z roku 2004 prowadzonych przez Centers for Disease Control and Prevention (CDC) udział wzięło już 2,5 tys. pacjentów. Naukowcy skupili się na 116 związkach chemicznych – i znaleźli je.

W 2005 roku przeprowadzono trzecie badanie – tym razem wykryto ślady 287 chemikaliów.

Na myśl nasunęło mi się następujące pytanie: skoro tyle związków znaleziono, to ile *umknęło* uwadze badaczy?

Takich testów nie wykonuje się na chybił trafił. Nie wystarczy pobrać próbki krwi i czekać, aż jakaś maszyna wypłuje listę związków chemicznych pochodzenia przemysłowego i metali ciężkich. Trzeba wiedzieć, czego się szuka. We wspomnianych badaniach każdego pacjenta poddano 100-200 testom. W momencie, kiedy to piszę, w Stanach Zjednoczonych do użytku dopuszczono już 80 tys. związków chemicznych, a z każdym kolejnym rokiem lista ta wydłuża się o kolejne 1700 pozycji. Ile z tych substancji przedostało się już do naszego organizmu?

Kiedys wydawało mi się, że skoro jakiś związek chemiczny został zaakceptowany przez adekwatne organy i nie opatrzone go informacją o ewentualnych zagrożeniach, to najwyraźniej skrupulatne testy potwierdziły, że jest bezpieczny dla ludzi. Nic z tych rzeczy. Agencje rządowe zawsze wychodzą z założenia, że nowe chemikalia są niegroźne. Wolą nie mówić korporacjom – które w opracowanie tych substancji zainwestowały wiele czasu i pieniędzy – że ich wysiłek poszedł na marne.

Powiem otwarcie: jestem zła na Environmental Protection Agency (EPA) i Food and Drug Administration (FDA), że nie wykonują swojej pracy jak należy. Ale wiem też, nie jest to do końca ich wina. Do samego EPA corocznie sływa 2-2,5 tys. wniosków o dopuszczenie do użytku nowych substancji chemicznych - to 40-50 wniosków *tygodniowo*. Nic dziwnego, że weryfikacja 80% z nich trwa trzy tygodnie lub krócej, mimo że nie towarzyszą temu żadne analizy.

Wniosek jest następujący: większości decyzji dotyczących związków chemicznych stosowanych w przemyśle, dodatków spożywczych i tym podobnych substancji bynajmniej nie podejmuje urzędnicy mający stać na straży naszego zdrowia, a wynajęci przez korporacje lobbyści. Kwestia bezpieczeństwa zostaje zepchnięta na drugi – albo i trzeci – plan.

Nawet jeśli FDA czy EPA zainteresują się konkretnym związkiem chemicznym, w pierwszej kolejności badane są jego właściwości rakotwórcze. Co gorsza, poszczególne substancje analizuje się w próżni, nie zaś w kontekście składu chemicznego produktu czy w obrębie szerszej palety związków, z którymi stykamy się na co dzień. Wielokrotnie wspominałam, że prawdziwym zagrożeniem są nie te pojedyncze sytuacje, gdy stykamy się z groźną substancją, a utrzymujący się kontakt i kumulacja toksyn wywołujące stan zapalny i zaburzające pracę układu odpornościowego. To na tych zagadnieniach powinny skupiać się badania: jaki efekt wywierają na organizmie człowieka – i jego układzie immunologicznym – wszystkie te połączone ze sobą chemikalia na przestrzeni dekad. Tego nie wie tak naprawdę nikt.

Ale coś wiemy. Liczba przypadków chorób autoagresywnych rośnie jak na drożdżach. To samo tyczy się statystyk zachorowań na nowotwory. Doświadczamy epidemii alergii, astmy i chorób autoimmunizacyjnych. Jak już wspominałam, 53 związki chemiczne wykryte w pierwszych cytowanych przeze

mnie badaniach wytłumiają układ odpornościowy. Podobny efekt wywołuje wiele innych toksyn, których u pacjentów nie szukano z braku funduszy.

Tak się rzeczy mają. W naszym otoczeniu występuje niemal 100 tys. związków chemicznych. Wiele z nich – o ile nie wszystkie – ma toksyczne właściwości, a wiele przedostaje się do naszego organizmu i osiada w nim na dobre. To ogromne obciążenie dla każdego człowieka, a tym większe dla osób cierpiących na chorobę autoagresywną lub nią zagrożonych, które kontakt z tyłoma chemikaliami może skazać na życie w bólu i chorobie.

W JAKI SPOSÓB TOKSYNY WYWOŁUJĄ CHOROBY AUTOAGRESYWNE

Z własnego doświadczenia zawodowego wiem, że zmniejszenie obciążenia organizmu toksynami w znaczącym stopniu przyczynia się do zatrzymania i cofnięcia postępów chorób autoagresywnych i chroni przed pogorszeniem stanu zdrowia. Nie wiemy, jak działa ten mechanizm, ale powstało na jego temat kilka teorii.

Wedle jednej z hipotez metale ciężkie odkształcają lub uszkadzają komórki różnych rodzajów tkanek. Układ odpornościowy nie rozpoznaje zniekształconej tkanki i przypuszcza na nią atak. To trochę jakby metale ciężkie przebierały komórki w ciuchy drani poszukiwanych przez ochroniarzy z centrum dowodzenia. (Więcej na temat miejsc występowania metali ciężki w dalszej części rozdziału, poczynając od strony 180).

Kolejna teoria mówi, że metale ciężkie pobudzają układ immunologiczny, który, działając w trybie podwyższonej gotowości, przestaje rozróżniać tkankę przyjazną i wrogą – traci „tolerancję siebie” (patrz: rozdział trzeci), czego efektem jest choroba autoagresywna. To trochę tak, jakby metale ciężkie

ostrzelały centrum dowodzenia, a spanikowani ochroniarze odpowiedzieli ogniem skierowanym na każdy cel w okolicy, eliminując zarówno intruzów, jak i zdrową tkankę.

Rezultatem obu scenariuszy jest stan zapalny. W pierwszym przypadku układ odpornościowy zalewa organizm związkami chemicznymi, ponieważ metale ciężkie zakamuflowały zdrową tkankę. W drugim – ponieważ został nadmiernie pobudzony. Tak czy inaczej stan zapalny przybiera na sile... a do jego wygaszenia posłuży nam program Myers. To oczywiste, że chcemy ograniczyć kontakt z metalami ciężkimi i usunąć je z organizmu (więcej na ten temat już za chwilę), ale równie ważne jest zabicie stanu zapalnego, będącego efektem zderzenia układu odpornościowego z groźnymi substancjami.

Istnieje też trzecia teoria, wedle której winę za to, że toksyny – a nie tylko metale ciężkie – inicjują choroby autoagresywne, ponosi „szkolenie” komórek układu odpornościowego. Limfocyty T powstają w szpiku kostnym, po czym wędrują do grąsicy, drobnego narządu umiejscowionego tuż za mostkiem. To tam limfocyty „uczą się” rozpoznawać intruzów – identyfikować wirusy, toksyny i inne zagrożenia, a także odróżniać je od przyjaznych bakterii i zdrowych pokarmów.

Część limfocytów T zostaje oddelegowana na kursy specjalistyczne i staje się regulatorowymi limfocytami T. Do ich zadań należy nadzorowanie pracy pozostałych limfocytów i pilnowanie, by nie pomyliły tkanki organizmu z intruzem. To dzięki ich pracy tolerancja siebie zostaje zachowana. Dlatego jeśli organizm ma niewystarczającą liczbę regulatorowych limfocytów T lub zostały one źle „przygotowane” do pełnienia swojej funkcji, pozostałe limfocyty T mogą zbuntować się i zacząć atakować wszystko dokoła.

Gdzie powinniśmy szukać źródła tego procesu? Ważną rolę mogą odgrywać toksyny powodujące skurczenie lub atrofię

grasicy, tym samym uniemożliwiając produkcję wystarczającej liczby limfocytów T regulatorowych. Efektem może być bunt limfocytów T, które zaatakują tarczycę, rdzeń kręgowy i inne ważne części ciała.

Ten naukowy żargon może być trudny do przyswojenia, dlatego wytłumaczę całość jeszcze raz, tym razem w kilku przejrzystych podpunktach.

- Jak wiemy z rozdziału trzeciego, im silniejszy stan zapalny, tym większe prawdopodobieństwo, że układ odpornościowy zbuntuje się przeciwko organizmowi i zacznie atakować jego tkankę. Obniżenie stanu zapalnego pozwala przeciwdziałać niektórym toksynom i ograniczyć szkody przez nie wyrządzone.
- Ciągły kontakt z niewielkimi ilościami substancji toksycznych – np. pochodzącymi z nasączonych pestycydami posiłków i groźnych produktów do pielęgnacji ciała – jest dużo groźniejszy dla organizmu niż jednorazowe zetknięcie z silną substancją. Skumulowane obciążenie ma długoterminowy wpływ na układ odpornościowy.

Każdego dnia obserwuję w mojej klinice przypadki ilustrujące ten schemat: podwyższony stan zapalny zaburza funkcjonowanie limfocytów T. Uspokoi je dopiero wygaszenie płomieni trawiących ciało; tylko wtedy wrócą do swojego pierwotnego zadania, czyli zwalczania intruzów. Stosując odpowiednią dietę i przyjmując wysokiej jakości suplementy*, wyleczymy jelita, a limfocyty T znowu zaczną zachowywać się tak, jak powinny. A jeśli do tego obniżymy obciążenie toksynami, zwiększymy nasze szanse na przywrócenie porządku w organizmie.

* Suplementy najwyższej jakości można nabyć w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

TWOJE OBCIĄŻENIE TOKSYNAMI

Zawsze powtarzam moim pacjentom, że ciało jest jak filizanka, którą toksyny napełniają kropla po kropli. Gdy układasz solidny kawał pieczonego kurczaka i świeżych warzyw na plastikowej tacy i podgrzewasz całość w piekarniku – *kap*. Gdy kupujesz wodę mineralną w plastikowej butelce z biurowego automatu z napojami – *kap*. Gdy na umówioną kolację zakładasz ubranie, które niedawno wróciło z pralni chemicznej – *kap*. Gdy w swoim ulubionym barze sushi zamawiasz danie z tuńczykiem – *kap*. Gdy na noc nakładasz na twarz krem oparty na parabencie propylu – *kap, kap, kap*, i tak aż do rana.

Zbiera się ich coraz więcej, aż wreszcie wszystkie te toksyny z plastiku, potencjalnie skażonej wody źródlanej, chemikaliów z pralni, tuńczyka z cząsteczkami rtęci i parabenu imitującego estrogen przeleją się przez krawędź filizanki. A cały proces powtarzasz też następnego dnia, i jeszcze kolejnego... Oczywiście masz nadzieję, że jakoś uda ci się dożyć sędziwego wieku, ale dla wielu z nas czara goryczy przeleje się dużo wcześniej. Rozwój choroby autoagresywnej może być efektem „przepełnienia filizanki” – dlatego osoby cierpiące na tego rodzaju schorzenia powinny być tym bardziej zmotywowane, by wylać z siebie toksyczną zawartość i uniemożliwić jej ponowne napełnienie.

Nie chcę nikogo straszyć ani nawet narażać na stres. Chcę ci jednak uświadomić, drogi czytelniku, że możesz zmniejszyć toksyczne obciążenie organizmu i wzmocnić swój układ odpornościowy. Oto, co zrobimy:

- Podzielę się z tobą moimi czterema strategiami na zmniejszenie toksyczności organizmu. To wystarczy, by znacząco

ograniczyć obecność szkodliwych substancji w organizmie. To dopiero będzie uczucie!

- Jeśli zaobserwowałeś u siebie kilka różnych objawów choroby autoagresywnej, jeśli chorujesz już łącznie kilka lat albo jeśli choroba zaatakowała na pozór znienacka, to zwrócę twoją uwagę na dwóch potencjalnych winowajców: metale ciężkie i toksyczną pleśń.
- Na koniec wytłumaczę, jak możesz wspomóc naturalną zdolność organizmu do detoksykacji, która pomoże ci oczyścić się z substancji toksycznych.

Jestem bardzo podekscytowana faktem, że wreszcie zdobędziesz wiedzę o tym, jak wyzbyć się ze swojego życia toksyn – a jak już wcześniej mówiłam, wiedza to siła. Zaczynamy.

STRATEGIE ZWALCZANIA TOKSYN

Gdy w grę wchodzi toksyny, przyświecają nam dwa cele:

Profilaktyka. Gdy tylko mamy taką możliwość, unikamy kontaktu z toksynami – nie napełniamy filiżanki.

Detoksykacja. Wspomagamy zdolność ciała do samodzielnego oczyszczenia z toksyn, w czym pomaga odpowiednie odżywianie i przyjmowanie właściwych, wysokiej jakości suplementów. To właśnie będziemy robić na diecie programu Myers – opróżnimy naszą filiżankę.

Oczywiście naszym najlepszym przyjacielem jest profilaktyka. Im mniej toksyn dopuścimy do organizmu, tym mniejszego wysiłku będzie wymagać jego detoksykacja. Bio-

rać jednak pod uwagę fakt, że w naszym otoczeniu występuje blisko 100 tys. związków chemicznych wykorzystywanych w przemyśle, bardzo trudno jest – oględnie mówiąc – uniknąć kontaktu z toksynami. Dlatego zacytuję moje ulubione powiedzenie: „Kontroluj to, na co masz wpływ i nie martw się tym, na co wpływu nie masz”.

Każde z nas samo musi opracować adekwatną strategię. Ja staram się dbać o mieszkanie i biuro (należę do grupy szczęśliwców, którzy kontrolują przestrzeń, w której przyszło im pracować). Do tego gotuję wyłącznie organiczne pokarmy i nie używam plastikowych/toksycznych przyborów kuchennych. (Tak, teflonowe patelnie i inne przybory o nieprzywierającej powierzchni również są toksyczne. Więcej w rozdziale Wyrzucamy teflon na stronie 175). Możliwość kontrolowania sytuacji w domu daje mi większe pole manewru.

Oczywiście najchętniej odwiedzałabym tylko zdrowe restauracje, w których serwuje się wyłącznie organiczne warzywa i mięso od zwierząt z wolnego wybiegu, ale jest ich niewiele, a nie wszyscy moi znajomi chcieliby jadać w takich przybytkach – a przynajmniej nie cały czas. Zawsze staram się sama przygotowywać lunch, wykorzystując do tego organiczne warzywa i zdrowe mięso z lodówki, ale jeśli zabraknie mi na to czasu, zawsze mogę wpaść do sklepu ze zdrową żywnością i zaopatrzyć się w rybę z hodowli, którą zastąpię domowego łososia. Fakt, że mam pełną kontrolę nad tym, co jem, a jednocześnie unikam kontaktu z substancjami toksycznymi, daje mi pewne pole manewru. (Pod koniec rozdziału wytłumaczę, co zrobić, by na bieżąco kontrolować obecność substancji toksycznych w naszym życiu).

Nie zmienia to faktu, że nadal przejmuję się balastem obciążającym mój układ odpornościowy, ale z tym akurat trzeba się pogodzić, w przeciwnym razie niepokój nas całkowicie przytło-

czy. Z lektury kolejnego rozdziału dowiesz się, że stres wywołany lękiem i izolacją może być groźniejszy od toksyn.

Świetnie zdaję sobie sprawę z faktu, że każdy przypadek jest inny, a ludzie kierują się różnymi priorytetami. Dlatego opracowałam cztery strategie pozwalające ograniczyć styczność z substancjami toksycznymi występującymi w *twoim* otoczeniu i odciążać układ odpornościowy. To wystarczy, by zmienić swój świat na lepsze.

1. **Oczyszczamy powietrze.** Kup filtr HEPA – jeden dla całego domu lub kilka mniejszych, które pokryją całą przestrzeń.
2. **Oczyszczamy wodę.** Zainstaluj filtr wody dla całego domu lub zainstaluj po jednym na każdy kran, by oczyścić wodę, którą pijesz i którą wykorzystujesz do kąpieli.
3. **Kupujemy zdrowe pożywienie.** Mięso i inne produkty powinny pochodzić od zwierząt z wolnego wybiegu, pamiętaj też o kupowaniu organicznych warzyw i owoców. Dobrze byłoby, gdyby produkty nie miały styczności z toksycznymi pojemnikami/przyborami kuchennymi.
4. **Kupujemy zdrowe produkty higieny osobistej.** Zastąp szampon, dezodorant, pastę do zębów, krem nawilżający i każdą inną substancję, która ma styczność z twoim ciałem zestawem czystych, nietoksycznych produktów. Na stronie Skin Deep Cosmetics Database (www.ewg.org/skindeep) znajdziesz listę szczegółowo opisanych kosmetyków. Z kolei na www.TeensTurningGreen.org w zakładce Dirty Thirty można znaleźć nieustannie aktualizowany ranking najgroźniejszych substancji i bazę danych na temat środków higieny osobistej.

STRATEGIA NR 1: OCZYSZCZAMY POWIETRZE

HEPA (High Efficiency Particulate Air – wysokosprawny filtr powietrza) jest wydajnym filtrem powietrza, który pozwala oczyścić przestrzeń wokół nas z 99,97% cząsteczek o średnicy przekraczającej 0,3 mikrometra. Do wyboru mamy pojedynczy filtr zaprojektowany z myślą o oczyszczeniu całego domu i filtry indywidualne do pomieszczeń. Jeśli nie stać nas na ten pierwszy, najlepiej zainwestować w filtr do sypialni, gdzie spędzamy codziennie 8-10 godzin i gdzie nasz organizm przeprowadza detoksykację. Jeśli masz taką możliwość, kup też filtr do swojego miejsca pracy. Jeśli szef/szefowa będzie mieć jakieś obiekcje, wytłumacz zakup słabym stanem zdrowia.

Pacjenci są często zdziwieni, gdy zalecam im stosowanie filtra HEPA. Tak było w przypadku Claire.

– Wiem, że w powietrzu jest więcej toksyn, niż podejrzewałam, ale co może mi grozić w domu? - zapytała.

Wyjaśniłam jej, że przestrzeń domowa jest prawdopodobnie od dwóch do stu razy bardziej skażona niż powietrze na zewnątrz. Najgorzej pod tym względem wypadają biura – są bardziej szczelne niż nasze domy, a co za tym idzie nieustannie gromadzą się w nich toksyny z przemysłowych odkurzaczy, związków chemicznych stosowanych w ksero itp., itd. Poniżej zamieszczam treść wystosowanego przez EPA ostrzeżenia dotyczącego przestrzeni wewnątrz budynków:

„Zdajemy sobie sprawę, że zanieczyszczone powietrze ma negatywny wpływ na naszą kondycję zdrowotną – mało kto jednak ma świadomość, że to samo tyczy się powietrza wewnątrz budynków. Przeprowadzone przez EPA badania dotyczące styczności organizmu człowieka z substancjami trującymi obecnymi w powietrzu wykazały, że w przestrze-

niach zamkniętych związków tych może być od dwóch do pięciu razy więcej, a niekiedy nawet sto razy więcej niż na zewnątrz. Dane te są wyjątkowo niepokojące, gdyż wedle statystyk większość ludzi 90% czasu spędza w budynkach. Regularnie powtarzane badania prowadzone przez EPA we współpracy z Science Advisory Board (SAB) *wielokrotnie potwierdziły, że zamknięta przestrzeń stanowi jedno z pięciu największych zagrożeń dla zdrowia publicznego* ”(wyróżnienie autorki).

Więcej mówić nie trzeba. Kup filtr HEPA (kilka propozycji zamieściłam w dziale Baza danych) i odetchnij pełną piersią.

STRATEGIA NR 2: OCZYSZCZAMY WODĘ

Jedną z najskuteczniejszych metod na ograniczenie kontaktu z toksycznymi substancjami jest korzystanie z przefiltrowanej wody. Załóż filtry na kran (w dziale Baza danych znajdziesz kilka moich propozycji) albo zamontuj system filtracji, który obejmie cały dom. Odradzam też kupowanie wody w plastikowych butelkach.

Toksyczne butelki wywołują trojakie problemy. Po pierwsze butelkowana woda może zawierać toksyny lub inne zanieczyszczenia – wymogi dotyczące jej czystości są mniej restrykcyjne niż dla wody z kranu!

Po drugie – to przecież plastik. Wiele rodzajów plastiku zawiera BPA (bisfenol A), syntetyczny związek chemiczny imitujący estrogen i zakłócający pracę układu wewnątrzwydzielniczego, na który składają się wszystkie gruczoły. Innymi słowy BPA wywołuje zamęt w tarczycy, nadnerczu i gruczołach wytwarzających hormony płciowe, zwiększając ryzyko wystąpienia różnorodnych zaburzeń zdrowotnych. I tak, BPA jest wykorzystywane w pro-

dukcji wielu rodzajów plastikowych pojemników, skąd mogą bez najmniejszych przeszkód przenosić się do pokarmów i płynów.

Plastikowe opakowania szkodzą nam na jeszcze jeden sposób: gdy trafiają na wysypisko. Zawarte w nich toksyny przenikają do gleby, odparowują i wracają do nas pod postacią deszczu, który równie dobrze może spaść nad wysypiskiem, co wiele kilometrów dalej. Rośliny wyhodowane na toksycznej glebie i nawadniane deszczówką wchłaniają trucizny tak samo jak bydło jedzące trawę wyrosłą na skażonej deszczem glebie. W końcu toksyny przedostają się do organizmu, obciążając układ odpornościowy i przyczyniając się do licznych problemów zdrowotnych.

Ostatnimi czasy z dużym entuzjazmem przyjęto informację o powstaniu plastiku pozbawionego BPA, ale bądźmy realistami. Jakie jest prawdopodobieństwo, że ten rodzaj plastiku nie zawiera żadnych szkodliwych substancji? „Pozbawione BPA” to nie to samo co „nietoksyczne”. Wyświadcź sobie i naszej planecie przysługę: kup termos ze stali nierdzewnej albo szklaną butelkę i napełnij je przefiltrowaną wodą.

Ten okropny trichloroeten

Wystarczą mi trzy litery, żeby wyjaśnić, dlaczego tak bardzo potrzebujemy filtra wody: „tri”. Trichloroeten (nazwa handlowa: tri) jest groźną, a przy tym szeroko rozpowszechnioną substancją skażającą. Przenika do wód gruntowych z fabryk i baz wojskowych, gdzie myje się nią czołgi, samoloty, ciężarówki i inny sprzęt. Tri jest wykorzystywane w wielu sektorach rynku – przez firmy zajmujące się produkcją wyrobów skórzanych, pralnie, producentów sprzętu zmechanizowanego – i znalazło zastosowanie w gospodarstwie domowym (znajdziemy je w klejach, taśmach klejących, rozcieńczalnikach i roztworach

do usuwania powłok malarskich). Oznacza to, że stykamy się z nim dużo częściej, niż jesteśmy tego świadomi.

U ok. 10% mieszkańców USA obecność trichloroetenu jest tak wysoka, że „wychodzi” w badaniach krwi; związek ten można też wykryć w mleku z piersi. Wdychamy go z powietrzem, wypijamy z wodą i pokrywamy nim swoje ciało pod prysznicem (tri uwalnia się w momencie zmiany stanu skupienia wody w parę).

Jeśli nie założysz filtra na prysznicu, obrywa ci się z obu stron: tri i wdychasz, i wchłaniasz przez skórę. Najgroźniejszy jest przedłużający się, wielokrotny kontakt – zwłaszcza w sytuacjach, gdy podejrzewamy, że tri osłabia nasz układ odpornościowy.

Tego odkrycia dokonała dr Kathleen Gilbert z Wydziału Mikrobiologii i Immunologii na Arkansas Children’s Hospital Research Institute w miejscowości Little Rock. Prowadzone przez dr Gilbert eksperymenty na myszach dowiodły, że tri zakłóca sygnały wysyłane przez układ odpornościowy i inicjuje reakcję polegającą na wytwarzaniu przeciwciał atakujących tkankę organizmu.

Duża dawka tri – taka z jaką moglibyśmy mieć styczność w fabryce – spowodowała, że limfocyty T zaatakowały organizm myszy. Przy okazji zaobserwowano zaognienie stanu zapalnego, obejmując komórki kojarzone z toczeniem i innymi schorzeniami autoagresywnymi.

Niska dawka tri, ale aplikowana regularnie – w ilościach być może zbliżonych do tej, którą wchłaniamy pod prysznicem – również spowodowała stan zapalny, a przy okazji wywołała groźne autoimmunologiczne zapalenie wątroby.

Nadal nie wiemy wielu rzeczy o tri, ale zakończę ten wywód cytatem z badań dr Gilbert:

„Bez względu na to, gdzie żyjesz: w dużym mieście, na uroczych przedmieściach czy w małej wiosce, styczność z tri będziesz mieć w każdym z tych miejsc”.

Jednorazowy kontakt z tri nie jest tak groźny – zwłaszcza w odniesieniu do osób cierpiących na schorzenia autoimmunologiczne lub będących nimi zagrożonych – co kontakt wielokrotny o niższym natężeniu. Dr Gilbert pierwsza sformułowała tę tezę i za to należą się jej nasze podziękowania. Drobne, ale napływające nieprzerwanie cząstki trucizny potęgują obciążenie układu odpornościowego, wywołując stan zapalny i koniec końców prowadząc do choroby autoagresywnej.

Dlatego tak ważne jest, żeby kontrolować swoją domową przestrzeń i usunąć z niej wszelkie ślady tri. I proszę, zainstaluj sobie filtr wody, nie chcę, żebyś myjąc swoje ciało, jednocześnie je zatruewał.

Straszliwe fluorki

Fluorowana woda, w domyśle mająca rozwiązać problem próchnicy, była początkowo produktem naturalnym: wykorzystywano w niej fluorek wapnia. Obecnie stosuje się fluorek sodu, toksyczny odpad po produkcji aluminium.

Dobrze przeczytałeś – fluorek obecny w naszej wodzie zaczął karierę jako osad w toksycznych odpadach. Obecnie firmy przetwarzają go na fluorek sodu i sprzedają rządowi, zarabiając na tym duże pieniądze i narażając życie zwykłych obywateli.

Co gorsza, w większości ujęć wody obok fluorku wykorzystuje się także chlor i bromek (ten ostatni znajdziemy też w wielu wypiekach). Te trzy związki chemiczne konkurują z jodem w naszym ciele i nierzadko go zastępują. A ponieważ od obecności jodu uzależniona jest praca gruczołu tarczowego, niewykluczone, że to właśnie chemiczna zupa, którą pijemy każdego dnia, odpowiada za wzrost liczby zachorowań na schorzenia tarczycy.

Niewiele jest filtrów umożliwiających usunięcie fluorku z wody. Zachęcam wszystkich do podjęcia zbiorowych inicjatyw służących ochronie wspólnego zdrowia.

STRATEGIA NR 3: KUPUJEMY ZDROWE POŻYWIENIE

Najlepiej gdybyśmy odżywiali się wyłącznie produktami organicznymi – mięsem pochodzącym od zwierząt z wolnego wybiegu i organicznymi owocami i warzywami. W miarę możliwości powinniśmy też wspierać małych, miejscowych rolników. Pamiętajmy jednak, że nie wszyscy spełniają nasze wymagania, dlatego warto dopytać, jaką paszą karmią swoje zwierzęta – czy w hodowli stosują genetycznie modyfikowaną kukurydzę, soję lub lucernę – i jak uprawiają swoje rośliny. (Więcej informacji na temat GMO można znaleźć w dodatku A).

Wiem jednak, że organiczne menu bywa kosztowne. Dlatego radzę, by w sytuacjach wymagających kompromisu skupić się na mięsie. Zwierzęta znajdują się na samej górze łańcucha pokarmowego i jeśli one jedzą pokarm zanieczyszczony toksynami i metalami ciężkimi, to do organizmu człowieka trafiają one w skondensowanej postaci. Zawsze stawiamy na mięso organiczne pochodzące od zwierząt z wolnego wybiegu. (Więcej informacji na temat metali ciężkich można znaleźć w dodatku B).

Co się tyczy owoców i warzyw, to jeśli masz trudności z kupieniem ich w formie organicznej, zachęcam do odwiedzenia strony Environmental Working Group (www.ewg.org/foodnews) i zapoznania się z listami Dirty Dozen Plus (Brudna Dwunastka) i Clean Fifteen (Czysta Piętnastka). Na tej pierwszej znajdziesz tuzin pokarmów o najwyższej zawartości pestycydów; druga lista zawiera bezpieczniejsze alternatywy. Szczegóły poszczególnych list mogą się zmieniać, dlatego warto regularnie

odwiedzać tę stronę, tak na wszelki wypadek. Na EWG znajdziemy też listę ryb o najniższej zawartości rtęci.

Pestycydy

W rolnictwie zdominowanym przez wielkie korporacje możemy przyjąć za pewnik, że warzywa i rośliny pochodzące z takich upraw zawierają pestycydy. Co gorsza dzisiaj już wiemy, że toksyczność nie jest ich jedyną wadą – istnieje bowiem duże prawdopodobieństwo, że mogą wywoływać choroby autoagresywne. Oto przykład tego, co spotyka rolników mających na co dzień styczność z pestycydami.

- Badania z 2007 roku, w których analizie poddano 300 tys. aktów zgonów z okresu czternastu lat, wykazały, że rolnicy wykorzystujący w pracy pestycydy dużo częściej umierali w wyniku chorób autoimmunizacyjnych.
- Inne badania udowodniły, że rolnicy mający styczność z pestycydami chloroorganicznymi mają wyższy poziom przeciwciał przeciwjądrowych sygnalizujący toczень lub jego początkowe stadium.
- W kolejnych badaniach wykazano, że również rolnicy mieszkający w pobliżu upraw stosujących pestycydy byli bardziej zagrożeni toczniem.

„W porządku”, myślisz sobie, „w takim razie zacznę porządkowanie myć jedzenie”.

Przykro mi, ale to nie rozwiązuje problemu. Wiele pestycydów ma charakter systemiczny, co oznacza, że wiążą się z rośliną i jej owocami. Za przykład może posłużyć biały, słodki miąższ z jabłka wyhodowanego w sadzie, gdzie stosuje się pesty-

cydy. Skórka nie stanowi zapory nie do przebycia dla toksyn. Dlatego kładę tak duży nacisk na odżywianie się organicznymi pokarmami, zwłaszcza gdy pacjent cierpi na chorobę autoagresywną lub symptomy nie zanikają tak szybko, jak byśmy sobie tego życzyli.

Pozbywamy się plastiku

Jeśli by się nad tym zastanowić, to plastik jest wszechobecny. Przechowujemy w nim niemal wszystko – narażając pokarmy na kontakt z toksycznymi cząsteczkami.

Plastik z bisfenolem A znajdziemy w paragonach, po wewnętrznej stronie puszek (czyli w bezpośredniej styczności z jedzeniem!) i torebek. Jeśli zależy ci na ograniczeniu kontaktu z substancjami toksycznymi, musisz wymyślić, jak unikać plastiku. A jeśli masz taką możliwość, nie przechowuj jedzenia w plastikowych pojemnikach i torebkach – w ten sposób uchronisz je przed skażeniem. Lepiej wykorzystać coś szklanego.

Choć uwagi zdrowotne podnoszone pod adresem plastiku dotyczyły zwykle obecności bisfenolu A, ja przeczuwałam, że każdy rodzaj plastiku jest szkodliwy. W marcu 2014 roku moje podejrzenia znalazły pokrycie w faktach. Zespół naukowców pod przewodnictwem neurologa George'a Bittnera przebadał 455 produktów – folię spożywczą, styropian, plastik wykorzystywany w przetwórstwie spożywczym i produkcji strzykawek, i wiele innych – i odkrył, że z 72% z nich do pokarmu, leków i produktów higieny osobistej przenikały znaczne ilości toksyn o właściwościach zbliżonych do estrogenu. Wniosek jest jednoznaczny, pozytywny i daje nam nadzieję na przyszłość: by ochronić nasz układ odpornościowy, musimy unikać plastiku – i dotyczy to w szczególnej mierze osób cierpiących na choroby autoagresywne lub nimi zagrożonych.



vital
GWARANCJA ZDROWIA



Dr Amy Myers jest specjalistką w dziedzinie schorzeń autoagresywnych. Punktem wyjścia dla jej kariery była osobista walka z jednym z tych schorzeń. Z wyróżnieniem ukończyła Honors College na University of South Carolina. Po ukończeniu specjalizacji założyła ośrodek medycyny funkcjonalnej Austin UltraHealth, w którym obecnie pełni funkcję dyrektora medycznego. Strona internetowa – www.amymyersmd.com.

Ponad 90% populacji świata cierpi na stany zapalne lub zaburzenia autoagresywne. Dotychczas medycyna tradycyjna nie miała rozwiązania tego problemu. Część objawów, takich jak wysypka, czy katar, ignorowano, a wobec poważniejszych stosowano groźne dla organizmu terapie, które nie działały na źródło dolegliwości. Na szczęście pojawiło się lepsze wyjście.

Metoda dr Myers opiera się na:

- wyeliminowaniu toksycznych pokarmów, substancji wywołujących stany zapalne i zaburzących pracę układu trawiennego.
- wprowadzeniu do diety związków sprzyjających regeneracji organizmu, w tym białka wysokiej jakości, zdrowych tłuszczów i probiotyków, które pomogą odbudować potencjał jelit.
- identyfikacji toksyn w naszym otoczeniu i produktach codziennego użytku: szamponach, mydłach, kosmetykach, detergentach itp.
- wyleczeniu infekcji wynikających z odpowiedzi odpornościowej przy jednoczesnym obniżeniu poziomu stresu, który zwiększa wrażliwość na obecność szkodliwych substancji.

Zdrowie od podstaw!

Patroni:



Cena: 49,90 zł

ISBN: 978-83-64278-96-9



9 788364 278969