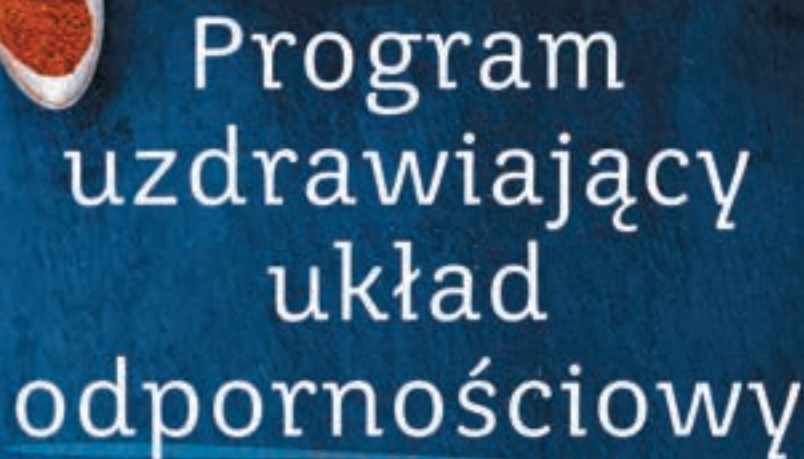


Michele Bender  
przedmowa: dr Mark Hyman

przedmowa: dr Mark Hyman



Program  
uzdrawiający  
układ  
odpornościowy

---



dr Susan S. Blum

Michele Bender

Przedmowa: dr Mark Hyman

# Program uzdrawiający układ odpornościowy

---

Lepsza odporność bez chorób  
autoimmunologicznych w 4 krokach

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

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

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-65846-04-4

Tytuł oryginału: The immune system recovery plan

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

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

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



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

## Słowa uznania

### dla *Programu uzdrawiającego* *układ odpornościowy*

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

– dr Jeffrey Bland,  
przewodniczący Personalized Lifestyle Medicine Institute

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

– Joshua Rosenthal,  
założyciel i dyrektor Institute of Integrative Nutrition

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

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

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

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

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

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

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

– dr Christian Northrup

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

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

– dr David S. Jones,

przewodniczący Institute for Functional Medicine

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

– *Publishers Weekly*





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

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

– Laozi



## Spis treści

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| PRZEDMOWA doktora Marka Hymana ..... | 13 |
| WPROWADZENIE .....                   | 19 |

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Rozdział 1: Choroby autoimmunologiczne<br>– informacje podstawowe ..... | 35 |
|-------------------------------------------------------------------------|----|

### Część I:

#### POŻYWIENIE JAKO LEKARSTWO

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

### Część II:

#### RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

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

### Część III:

#### LECZENIE JELIT

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

### Część IV:

#### WSPIERANIE PRACY WĄTROBY

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

Część V:  
INFORMACJE DODATKOWE

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

## Ratunek dla cierpiących na choroby autoimmunologiczne

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

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

Odpowiedź brzmi: choroby autoimmunologiczne.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Oto kilka przypadków pacjentów, którzy odzyskali zdrowie:

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



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

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

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

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

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

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

dr Mark Hyman  
West Stockbridge, MA  
wrzesień 2012



## WPROWADZENIE

# Na dobry początek: nowe podejście do chorób autoimmunologicznych

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

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

## DLACZEGO ZDECYDOWAŁAM SIĘ NAPISAĆ KSIĄŻKĘ O CHOROBAH AUTOIMMUNOLOGICZNYCH?

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

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

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

## MOJA HISTORIA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## JAK POMOGŁA MI MEDYCYNĄ FUNKCJONALNA

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



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

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

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

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

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

## JAK MEDYCYNĄ FUNKCJONALNĄ MOŻE CI POMÓC?

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

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

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

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

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

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

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

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

## PLAN LECZENIA UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## POMOC DLA WSZYSTKICH

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

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

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

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

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

## ZANIM ZACZNIESZ

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

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

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

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

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

### ROZDZIAŁ 3

## Pożywienie jako lekarstwo – część praktyczna

Czterdziestośmioletnia Amy, podobnie jak większość moich nowych pacjentów, przysłała do mnie na wizytę z mnóstwem dokumentów – wynikami badań zleconych w ciągu ostatnich dwóch lat nie tylko przez lekarzy medycyny konwencjonalnej, ale także specjalistów zajmujących się medycyną funkcjonalną. Od trzech lat bardzo dokuczały jej takie objawy jak bolesne, obfite i nieregularne miesiączki, trudności w zasypianiu, uderzenia gorąca oraz silny lęk. Wcześniej nie miała żadnych problemów ze zdrowiem, dlatego nie potrafiła zrozumieć, co się z nią działo. Żaden lekarz ani specjalista, z jakim się spotkała, nie potrafił określić, co jej właściwie dolega, ani nawet podpowiedzieć, co mogłaby zrobić. Na początku dostała krem progesteronowy w celu uregulowania miesiączki, a gdy to nie podziałało, zalecono jej przyjmowanie tabletek antykoncepcyjnych.

Gdy Amy pojawiła się u mnie, wciąż przyjmowała tabletki antykoncepcyjne, które jej pomagały, ale niestety doprowadziły do utraty libido oraz wzrostu wagi o pięć kilogramów. Na pierwszym spotkaniu wyznała mi, że chciałaby zrezygnować z antykoncepcji. Naturalnie od razu zaleciłam jej odstawienie tabletek antykoncepcyjnych, które jedynie maskowały objawy i nie pozwalały stwierdzić, co tak naprawdę dzieje się w jej organizmie. Najwyraźniej była w początkowym stadium menopauzy, zwanym okresem okołomenopauzalnym, ale nikt nawet nie

zastanowił się nad wykonaniem jakichkolwiek innych badań, oprócz zbadania poziomu estrogenów i progesteronu.

W trakcie menopauzy hormony tworzą coś, co nazywam „orkiestrą hormonalną”. Każdy hormon wchodzi w interakcje z innymi i musi pozostać na odpowiednim poziomie, aby wszystkie układy w organizmie funkcjonowały prawidłowo. U kobiet na tym etapie życia poziom hormonów tarczycy jest często zbyt niski lub zbyt wysoki, a czasem pojawia się również wyczerpanie nadnerczy (więcej na ten temat w rozdziale 5 „Radzenie sobie ze stresem”). Dlatego też podejrzewałam u Amy zaburzenia hormonów tarczycy lub nadnerczy, które utrudniały jej przejście tego początkowego etapu menopauzy.

Moim kolejnym krokiem było więc zlecenie badania krwi na poziom hormonów tarczycy oraz badania śliny na poziom hormonów nadnerczy. Ku mojemu zdziwieniu, okazało się, że hormony kory nadnerczy były w normie i nadnercza funkcjonowały prawidłowo. Nie zaskoczyło mnie jednak, że poziom fT3 i fT4 (hormony wytwarzane przez tarczycę) był podwyższony (przy górnej granicy normy), a poziom hormonu tyreotropowego (TSH) wytwarzanego w mózgu był nieco zbyt niski. Zleciłam również badania w kierunku przeciwciał przeciw-tarczycowych, które są znakiem rozpoznawczym choroby autoimmunologicznej o nazwie Hashimoto. Ucieszyłam się, gdy okazało się, iż Amy ich nie ma. Jednak niski poziom TSH i wysoki poziom fT3 i fT4 świadczyły o tym, że może mieć nadczynność tarczycy. Niektórzy lekarze uznaliby te wyniki za prawidłowe, ale słuchając swojej intuicji zleciłam badania, aby przekonać się, czy Amy nie cierpi czasem na chorobę Gravesa-Basedowa. Niestety wyniki potwierdziły moje przeczucia. Choroba Gravesa-Basedowa to choroba autoimmunologiczna, polegająca na tym, że organizm wytwarza przeciwciała stymulujące tarczycę. W rezultacie

tarczycza wytwarza zbyt dużo hormonów i dochodzi do zaburzenia równowagi hormonalnej. Badania wykazały obecność immunoglobulin stymulujących tarczycę (TSI). Nie spodziewałam się tego, ale ucieszyłam się, bo wiedziałam już przynajmniej, co dolega Amy i jak mogę jej pomóc. Amy również poczuła wielką ulgę. Wreszcie uzyskała odpowiedzi na swoje pytania.

Następnie zaleciłam Amy przejście na dietę bezglutenową, chociaż żadne badania nie wykazały celiakii (omówiłam to zagadnienie szczegółowo w poprzednim rozdziale). Dlaczego? Bo wiem, że autoimmunologiczna choroba tarczycy zwiększa ryzyko zachorowania na celiakię (i vice versa), nawet jeśli wyniki badań laboratoryjnych są w normie.

Ponadto zleciłam Amy wykonanie badania kału oraz badania na obecność metali ciężkich, aby przekonać się, czy w jej organizmie nie zgromadziły się rtęć i ołów. (Usunięcie tych toksyn z organizmu jest jednym z głównych elementów mojego programu leczenia chorób autoimmunologicznych, dlatego poświęcam temu zagadnieniu cały czwarty rozdział niniejszej książki). Okazało się, że Amy miała pasożyty w stolcu i lekko podwyższony poziom rtęci w organizmie, ale zanim zdążyłyśmy się tym zająć, jej przeciwciała związane z chorobą Gravesa-Basedowa zniknęły już dzięki samej diecie bezglutenowej. Co więcej, gdy tylko Amy przeszła na dietę bezglutenową, ustąpiły uderzenia gorąca, bezsenność i lęk. Miała również lżejszą i regularną miesiączkę. Muszę jednak zaznaczyć, że nie jestem pewna, czy objawy związane z menopauzą ustąpiły dzięki uregulowaniu hormonów tarczycy, które oddziaływały na poziom estrogenów, czy też to właśnie gluten wpływał w jakiś sposób na mózg i mechanizm kontroli temperatury ciała, przez co pojawiały się uderzenia gorąca i inne objawy hormonalne. Tak czy inaczej, razem z Amy byliśmy zachwycone, że objawy ustępowały, a poziom przeciwciał zaczął

się obniżyć. Amy odczuwała też mniejszy lęk, który całkowicie ustąpił dopiero po usunięciu pasożytów i wprowadzeniu suplementacji witaminy B12, kwasu foliowego oraz SAME\*. Wybrałam te składniki odżywcze, gdyż należą do tak zwanych dawców metylu, odgrywających istotną rolę we wspieraniu ścieżek chemicznych mózgu związanych z lękiem.

### Pożywienie i samopoczucie

Historia Amy pozwala wyciągnąć dwa ważne wnioski. Po pierwsze: gluten nie jest zdrowym pokarmem białkowym i może wywoływać objawy, które wydają się zupełnie niezwiązane z dietą, takie jak niepokój i uderzenia gorąca, ale dopóki nie wyeliminujemy go z diety, nie jesteśmy w stanie określić, jak wpływa na organizm. Po drugie dzięki wyeliminowaniu glutenu może obniżyć się poziom przeciwciał autoimmunologicznych. Aby to sprawdzić, należy powtórzyć badania na obecność przeciwciał, zwykle sześć miesięcy po pierwszym badaniu i po rozpoczęciu diety bezglutenowej. Należy zaznaczyć, że obniżenie poziomu przeciwciał nie zawsze wiąże się ze złagodzeniem objawów. Dlatego też zalecam wszystkim dietę bezglutenową, nawet jeśli nie odczuwają żadnej poprawy samopoczucia. W przypadku Amy nie tylko doszło do spadku stężenia przeciwciał, ale także do złagodzenia objawów. Kontynuowanie diety bezglutenowej było więc dla niej łatwą decyzją.

Zdaniem ekspertów każda osoba cierpiąca na chorobę autoimmunologiczną ma tak zwany zespół nieszczelnego jelita (co potwierdzają badania). Omówię to zagadnienie szczegółowo

---

\*SAME –S-Adenozylometionina, substancja chemiczna występująca naturalnie w organizmie, której poziom obniża się w procesach chorobowych. Suplementacja tej substancji ma korzystny wpływ na samopoczucie psychiczne (przytłum.).

w rozdziale 8 („Leczenie jelit”), ale w tym momencie chcę tylko wspomnieć, że z powodu przepuszczalności jelit rozwijają się nietolerancje pokarmowe. (To właśnie dlatego u pacjentów z chorobą autoimmunologiczną istnieje wysokie prawdopodobieństwo wystąpienia negatywnych reakcji na różnego rodzaju pokarmy). Jaka jest różnica między alergią a nietolerancją pokarmową? Alergia pokarmowa występuje wtedy, gdy badania krwi i/lub testy skórne potwierdzają, że masz uczulenie na dany pokarm. Ale nawet jeśli na podstawie tych badań lekarz *nie* stwierdzi uczulenia, to i tak możesz negatywnie reagować na dane pożywienie.

Tego typu reakcje nazywamy **nietolerancją pokarmową, wiąże się ona również z reakcją układu odpornościowego i prowadzi do pojawienia się stanu zapalnego w organizmie, co jest szczególnie szkodliwe w przypadku osób cierpiących na choroby autoimmunologiczne.** Niestety współczesna medycyna nie dysponuje odpowiednimi metodami diagnostycznymi nietolerancji pokarmowych. Dlatego też, aby sprawdzić, czy dany pokarm nam szkodzi, musimy posłużyć się inną metodą. W tym rozdziale podpowiem, jak sprawdzić, czy cierpisz na nietolerancję glutenu, nabiału, kukurydzy i soi – produktów, które najczęściej wywołują negatywne reakcje w organizmie. Pamiętaj, że nadwrażliwość na pokarmy oznacza po prostu, że czujesz się gorzej, gdy je spożywasz i lepiej, gdy ich nie jesz. Jedzenie może wywoływać różnego rodzaju objawy, łącznie z takimi objawami ze strony układu pokarmowego jak refluks, gazy i wzdęcia, a także zaparcia lub biegunki, a także zmęczenie, trudności z koncentracją oraz bóle głowy, stawów lub mięśni. W rozdziale 12 („Wspieranie pracy wątroby– część praktyczna”) podpowiem, jak wprowadzić dietę eliminacyjną i zbadać swoje reakcje na jeszcze kilka dodatkowych pokarmów w ramach programu oczyszczania organizmu.



Sprawdźmy teraz, czy twój organizm nie toleruje glutenu, nabiału, soi lub kukurydzy. Potem podpowiem ci, jak wykorzystać te informacje i opracować indywidualną dietę przeciwzapalną, dzięki której rozpoczniesz leczenie choroby autoimmunologicznej lub innego zaburzenia układu odpornościowego.

## Testy

### Zbadanie nietolerancji pokarmowych

Ponieważ każdy organizm jest inny, moim celem jest pomóc ci opracować indywidualny program leczenia w oparciu o wyjątkową biochemię twojego organizmu. Twój aktualny stan zdrowia jest wynikiem interakcji genów ze środowiskiem w ciągu całego życia. Jednym z najważniejszych czynników środowiskowych jest pożywienie, które wprowadzasz do swojego organizmu. Być może ktoś w twojej rodzinie cierpi już na chorobę autoimmunologiczną, taką jak celiakia, albo nie toleruje glutenu. Jeśli tak, to jest to dla ciebie bardzo ważna informacja, ponieważ oznacza, że jesteś w grupie zwiększonego ryzyka.

Podpowiem ci teraz, jak możesz sprawdzić, które pokarmy są dla ciebie korzystne, nazywam to opracowaniem indywidualnego planu żywienia. W tym celu wypróbuj moją dietę eliminacyjną, która polega na wyeliminowaniu określonych pokarmów na pewien czas, a następnie ponownym włączeniu ich do diety, dzięki czemu będziesz mógł się przekonać, czy cierpisz na nietolerancję glutenu, nabiału, soi lub kukurydzy. Jak już wspomniałam, wybrałam właśnie te produkty, ponieważ to one najczęściej wywołują negatywne reakcje organizmu.

Z pewnością nie zdziwi cię już fakt, że większość produktów z pszenicy, kukurydzy i soi, to żywność modyfikowana genetycznie, co oznacza, że organizm może uznać jej geny i białka za ciała obce. Ponadto prawie wszystkie produkty spożywcze, które spożywamy na co dzień, zawierają pszenicę, kukurydzę i soję. A zatem kukurydza jest obecna nie tylko w makaronach czy płatkach śniadaniowych, ale także w wielu różnych produktach w postaci skrobi kukurydzianej. Podobnie jest z soją, która często występuje w postaci lecytyny sojowej. Innym powodem, dla którego możesz nie tolerować tych pokarmów jest to, że spożywasz je w bardzo dużych ilościach, co zwiększa ryzyko wystąpienia reakcji immunologicznej. W ramach mojego programu wyeliminujesz również nabiał, gdyż często jest on odpowiedzialny za takie objawy, jak przekrwienie zatok, gazy, wzdęcia i cienie pod oczami. Do innych pokarmów, które mogą wywoływać problematyczne objawy, należą jajka, skorupiaki, orzechy i warzywa z rodziny psiankowatych (pomidory, ziemniaki, bakłażan, papryka). Warzywa te zawierają substancje, które mogą podrażniać stawy, powodować ból i wywoływać stan zapalny. Na razie nie będziemy się jednak zajmować tymi produktami. Na czwartym etapie programu pomogę ci wprowadzić bardziej kompleksową dietę eliminacyjną oraz zbadać reakcje organizmu na te produkty.

### *Przygotowania*

*Przygotuj się na zmianę diety.* Pamiętaj, że to tylko trzy tygodnie. Przedstawię ci listę produktów spożywczych, które należy wyeliminować i podpowiem, czym je zastąpić. Opracowanie indywidualnej diety wymaga czasu. Zapoznaj się z przepisami zamieszczonymi w kolejnym rozdziale (wszystkie te dania nie zawierają glutenu, nabiału, soi ani kukurydzy) oraz z listą zakupów zamieszczoną na końcu tego rozdziału, dzięki której będziesz mógł się odpowiednio przygotować do wprowadzenia nowej diety.

*Ustal datę i czas realizacji programu. Zaznacz w kalendarzu trzy tygodnie, w trakcie których będziesz na diecie eliminacyjnej. Pamiętaj, aby odpowiednio się do tego przygotować i zakupić wcześniej produkty, które będziesz spożywać. Być może będziesz musiał zabierać do pracy własne posiłki i przekąski, aby nie sięgać po jedzenie zawierające gluten i nabiał (zwłaszcza typu fast food), kiedy będziesz głodny, i nie ulegać pokusie, gdy znajomi będą cię do tego zachęcać.*

*Pamiętaj, że pierwsze dwa lub trzy dni będą najtrudniejsze. Potem będzie ci coraz łatwiej, a jak poczujesz się lepiej, będziesz mieć więcej energii i motywacji do tego, aby trzymać się diety.*

### Część 1: Trzytygodniowa eliminacja glutenu, nabiału, kukurydzy i soi

Wielu moich pacjentów pyta, dlaczego nie zalecam stopniowego eliminowania tych pokarmów z diety. Eksperyment ten polega na wykluczeniu wszystkich tych składników jednocześnie, a następnie wprowadzeniu ich pojedynczo do diety, dzięki czemu będziesz mógł sprawdzić, czy czujesz się po nich gorzej. Jeśli usuniesz tylko jeden z nich, możesz nie poczuć żadnej korzystnej zmiany, gdyż nadal będziesz jeść coś, co ci nie służy. W takim przypadku po ponownym włączeniu danego pokarmu do diety nie będziesz potrafił stwierdzić, jak oddziałuje on na twoje samopoczucie. Dlatego najlepiej usunąć wszystkie cztery składniki, co zwiększy prawdopodobieństwo ustąpienia lub złagodzenia objawów, by następnie sprawdzić, czy poczujesz się gorzej, gdy znowu zaczniesz je spożywać.

Jeśli jednak równoczesne wyeliminowanie tych czterech składników na raz wydaje ci się zbyt trudne, zrezygnuj na początek

z glutenu i produktów mlecznych, które najtrudniej wyeliminować, gdyż stanowią podstawę standardowej amerykańskiej diety.

### *Gluten*

#### **Czego nie należy jeść?**

Gluten jest białkiem występującym w pszenicy, jęczmieniu, życie, pszenicy kamut i orkisz. Chleb, ciasta, makarony i kasze są najbardziej oczywistym źródłem glutenu, ale znajduje się on również w wielu innych produktach spożywczych. Dlatego też zawsze należy zwracać uwagę na etykiety produktów spożywczych i sprawdzać, czy na liście składników nie ma pszenicy, jęczmienia, żyta, pszenicy kamut lub orkisz. Czy wiesz, że sos sojowy jest produkowany z pszenicy, a piwo z jęczmienia? Prawdopodobnie tego nie wiedziałeś, ale nie ty jeden. Nie jestem w stanie wymienić tutaj wszystkich produktów zawierających gluten, dlatego też kieruj się informacjami zawartymi na etykietach. Pamiętaj, że produkty z owsa są dopuszczalne tylko wtedy, gdy na etykiecie widnieje wyraźna informacja, że są to produkty bezglutenowe.

#### **Co należy jeść?**

Komosa ryżowa, proso, gryka i ryż nie zawierają glutenu. Na szczęście obecnie osobom z nietolerancją glutenu coraz łatwiej jest znaleźć chleb, makarony, czy nawet krakersy i ciasteczka wyprodukowane z tych starożytnych ziaren. Na opakowaniach różnych produktów bezglutenowych widnieje znaczek z przekreślonym kłosem. W niektórych sklepach znajdują się specjalne działy z żywnością bezglutenową. Pieczywo bezglutenowe psuje się szybciej bez chemicznych konserwantów, dlatego często w sprzedaży dostępne jest zamrożone ciasto bezglutenowe w dziale z mrożonkami. Chciałabym, byś podszedł z entuzjazmem do diety bezglutenowej, ale muszę cię ostrzec, że

nie wszystkie produkty bezglutenowe są zdrowe. Na przykład, bezglutenowe ciasteczka zawierają mnóstwo cukru, więc nie jest to zdrowy wybór. Zapoznaj się z tabelą zamieszczoną na stronie 120 „Przykładowe menu w trakcie diety eliminacyjnej: żadnego głodowania!”, a przekonasz się, że wprowadzenie diety bezglutenowej jest stosunkowo łatwe, gdyż masz do wyboru wiele zamienników.

### *Produkty mleczne*

#### **Czego nie jeść?**

Do produktów mlecznych zaliczamy wszelkie przetwory mleczne z mleka krowiego, koziego lub owczego, takie jak jogurt, ser, mleko, kefir oraz masło. Na pierwszej wizycie w moim gabinecie wielu pacjentów informuje mnie o swojej nietolerancji na laktozę, ponieważ mają gazy i wzdęcia po zjedzeniu nabiału. Ale nietolerancja produktów mlecznych ma związek z białkiem zwanym kazeiną oraz z serwatką, a nie z laktozą, cukrem mlecznym, który wiele osób obwinia za swoje złe samopoczucie. Często po przeprowadzeniu tego eksperymentu eliminacyjnego moi pacjenci zdają sobie sprawę, że nabiał wywołuje u nich objawy nie związane z układem pokarmowym, należą do nich: przewlekłe przekrwienie i zapalenie zatok, spływanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła, infekcje ucha i inne. Przemysł mleczarski wmawia nam, że nasze kości bez mleka zaczną obumierać, ale zapewniam cię, że nie jest to prawda. Istnieją inne pokarmy zawierające mnóstwo wapnia (na przykład nasiona sezamu, migdały i ciemnozielone warzywa liściaste, takie jak jarmuż i kapusta warzywna), więc nie obawiaj się, że twoje kości ucierpią z powodu eliminacji nabiału.

### **Co należy jeść?**

Mleko pochodzące od zwierząt możesz zastąpić mlekiem migdałowym, ryżowym, konopnym lub kokosowym. Z tych substytutów mleka produkowane są również jogurty, kefiry i sery. Moim ulubionym produktem jest mleko kokosowe, które zawiera zdrowe dla jelit i mózgu tłuszcze.

### *Kukurydza*

#### **Czego nie jeść?**

Zaledwie kilka pokoleń temu kukurydzę w Stanach Zjednoczonych uprawiano tylko na własny użytek. Dzisiaj jest towarem spożywczym, co oznacza, że jest wykorzystywana do różnych celów, między innymi do produkcji składnika o wysokiej zawartości fruktozy zwanego syropem kukurydzianym, który dodawany jest do wielu produktów spożywczych, ponieważ jest słodki i tańszy od cukru. Kukurydza wykorzystywana jest również jako pasza dla bydła, zamiast trawy, którą bydło żywi się w naturalnych warunkach. Co w tym złego? Mięso pochodzące od bydła jedzącego trawę jest pełne zdrowych kwasów tłuszczowych omega-3, które działają korzystnie na nasz organizm. Z kolei mięso pochodzące od zwierząt karmionych kukurydzą zawiera prozapalne tłuszcze nasycone, które wywołują stany zapalne w organizmie. (W dalszej części rozdziału powrócę jeszcze do kwestii zdrowych i niezdrowych tłuszczów).

Ponieważ kukurydza stała się cennym towarem, rolnicy używają zmodyfikowanych genetycznie nasion, dzięki którym uzyskują większe plony. Nie jestem pewna, czy fakt, że coraz więcej ludzi nie toleruje kukurydzy wynika z tego, że spożywamy obecnie kukurydzę modyfikowaną genetycznie, czy też

z tego, że jest jej zbyt dużo w naszej codziennej diecie (większość osób na standardowej amerykańskiej diecie spożywa produkty z zawartością kukurydzy kilka razy dziennie). Jeśli cierpisz na nietolerancję kukurydzy, poczujesz się lepiej, gdy wyeliminujesz ją z diety, i gorzej, gdy znów zaczniesz ją jeść. Pamiętaj, że należy wyeliminować wszystkie produkty kukurydziane, nie tylko kolby, kukurydzę mrożoną lub w puszcze, ale także takie produkty jak na przykład popcorn. Czytaj dokładnie informacje zamieszczone na etykietach, sprawdzając, czy produkt nie zawiera czasem skrobi kukurydzianej, syropu kukurydzianego, mąki kukurydzianej i syropu kukurydzianego o wysokiej zawartości fruktozy (w zasadzie wszystkie składniki ze słowem „kukurydziany”).

## Soja

### **Czego nie jeść?**

Soja znajduje się na mojej liście, gdyż często powoduje niestrawność i stany zapalne, o czym wciąż przekonuję się w swojej praktyce lekarskiej. Ja sama po zjedzeniu soi na następny dzień mam opuchnięte dłonie. Większość produktów sojowych wyprodukowana została z soi modyfikowanej genetycznie, chyba że na opakowaniu widnieje informacja, że jest to produkt ekologiczny, wolny od GMO. Soja również jest wykorzystywana jako dodatek w wielu produktach spożywczych, zwłaszcza wysoko przetworzonych, dlatego też należy uważnie czytać etykiety i unikać wszystkich pokarmów zawierających białko sojowe, lecytynę sojową lub olej sojowy. Gdy zaczniesz czytać uważnie etykiety zdziwisz się, jak wiele pokarmów zawiera soję. W ten sposób będziesz się bardziej świadomie odżywiać.

Zawsze zalecam pacjentom wyeliminowanie soi z diety, a następnie ponowne jej wprowadzenie, aby mogli sprawdzić, czy im szkodzi. Soja wywołuje wiele kontrowersji, jeśli chodzi o jej

potencjalny wpływ na funkcjonowanie tarczycy, i związek z rakiem piersi. Nie będę zagłębiać się szczegółowo w te zagadnienia, gdyż wykraczają one poza zakres niniejszej książki. Zaznaczę jednak, że na podstawie najnowszych danych naukowych doszłam do wniosku, iż można spożywać soję w umiarkowanych ilościach, pod warunkiem, że nasz organizm dobrze ją toleruje. Mam tu na myśli spożywanie soi raz do trzech razy w tygodniu. Jeśli okaże się, że nie powoduje ona żadnych negatywnych objawów i chcesz ją uwzględnić w swojej zbilansowanej diecie, to zwróć uwagę na to, aby była to soja dobrej jakości – czyli produkty ekologiczne, wolne od GMO, takie jak tempeh, edamame\* i tofu.

### *Eliminacja i produkty zastępcze*

Oto podsumowanie czterech składników pokarmowych, które należy wyeliminować, a także ich substytutów. (Skreśl z listy „Wprowadź” te produkty, na które masz alergię lub których twój organizm nie toleruje).

| Składnik pokarmowy | Wyeliminuj z diety                                                                                                            | Wprowadź do diety                                                                                   |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kukurydza          | kolby kukurydziane, syrop kukurydziany, skrobię kukurydzianą a także wszelkie inne składniki zawierające słowo „kukurydziany” | wszelkie inne warzywa, gotowane na parze lub sauté w oliwie z oliwek lub oleju kokosowym            |
| Gluten             | pszenicę, jęczmień, orkisz, pszenicę kamut, żyto i większość produktów z owsa                                                 | ryż, proso, grykę, quinoa oraz owies, jeśli na opakowaniu widnieje informacja, że jest bezglutenowy |

\* Edamame - zielona fasolka sojowa (przyp. tłum.).



|                  |                                                                                                                                  |                                                                                        |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Soja             | tempeh, tofu, edamame, sos sojowy, sos tamari, a także wszelkie inne składniki zawierający słowo „sojowy”                        | soczewicę, ciecierzycę, fasolę i inne warzywa strączkowe                               |
| Produkty mleczne | mleko, jogurty, kefiry, sery i masła (krowie, owcze oraz kozie) i wszelkie składniki zawierające słowo „kaze-ina” lub „serwatka” | mleko migdałowe, ryżowe, kokosowe lub konopne i produkowane z nich jogurty oraz kefiry |

| <b>Przykładowe menu w trakcie diety eliminacyjnej: żadnego głodowania!</b> |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            | <b>Dzień 1</b>                                                                                                          | <b>Dzień 2</b>                                                                                                                                                                           | <b>Dzień 3</b>                                                                                                                      |
| Śniadanie                                                                  | bezglutenowy tost z masłem migdałowym lub orzechowym                                                                    | jajka: gotowane, w koszulce, albo jajecznicza z pesto* lub weekendowa frittata*                                                                                                          | bezglutenowa owsianka lub płatki quinoa z owocami i orzechami * albo: domowa granola* z mlekiem kokosowym, ryżowym lub migdałowym   |
| Lunch                                                                      | sałatka z ulubionymi warzywami, fasolą i grillowanym kurczakiem lub rybą, z dodatkiem oliwy z oliwek, cytryny albo octu | makaron quinoa z groszkiem, rukolą i suszonymi pomidorami* lub sałatka z azjatyckim makaronem soba* z warzywami i kurczakiem albo krewetkami lub francuska sałatka z kielkami soczewicy* | Kanapka z bezglutenowego chleba lub tortilla z indykiem, awokado, kurczakiem, masłem orzechowym lub migdałowym, humusem i warzywami |

|           |                                                                         |                                                                                             |                                                                                                                                       |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Przekąski | orzechy i owoce<br>albo<br>wafle ryżowe<br>z guacamole                  | warzywa z tahini<br>lub wafle ryżowe<br>z hummusem                                          | batoniki granola z ma-<br>słem migdałowym*<br>lub jagodowe muffinki<br>z mąki migdałowej*                                             |
| Kolacja   | hamburgery<br>z indyka*<br>z sałatką z bu-<br>raka i kopru<br>włoskiego | łosoś po śródziem-<br>nomorsku* ze<br>szpinakiem w śmie-<br>tanie * i quinoa<br>z grzybami* | rolada z kurczaka<br>z czerwoną papryką,<br>orzeszkami piniowymi<br>i szpinakiem* ze<br>słodkimi ziemniakami<br>oraz sałatką z rukolą |
| Deser     | owoce lub jago-<br>dowe parfait*                                        | jogurt kokosowy<br>lub lody z mleka<br>kokosowego                                           | czekoladowy pudding<br>z awokado*                                                                                                     |

## Część 2: Ponowne wprowadzanie pokarmów do diety

Gdy po trzech tygodniach zakończysz pierwszy etap diety eliminacyjnej, będziesz mógł przejść do drugiego i ostatniego etapu, który polega na ponownym wprowadzaniu pojedynczo do diety glutenu, nabiału, kukurydzy oraz soi. W ten sposób przekonasz się, czy dany składnik ci służy, czy też szkodzi i zidentyfikujesz swoje nietolerancje pokarmowe. Poniżej znajdziesz tabelę, którą możesz się posłużyć w obserwacji swojego samopoczucia. W lewej kolumnie wypisz swoje objawy – nawet jeśli wydaje ci się, że nie mają związku z dietą. Dla ułatwienia zamieściłam kilka typowych przykładów. Tabelę możesz również ściągnąć z mojej strony: <http://blumcenterforhealth.com>.

W kolumnach ze składnikami pokarmowymi, które będziesz włączać do diety, odnotuj stopień nasilenia poszczególnych

\* Przepis na to danie możesz znaleźć w rozdziale z przepisami.

objawów (używając takich określeń, jak na przykład: „brak”, „łagodne”, „umiarkowane” lub „dotkliwe”). Dzięki temu nie będziesz musiał zapamiętywać swoich reakcji na dane pożywienie.

| Objaw               | Gluten | Produkty<br>mleczne | Soja | Kukurydza |
|---------------------|--------|---------------------|------|-----------|
| Wzdęcia             |        |                     |      |           |
| Bóle głowy          |        |                     |      |           |
| Bóle stawów         |        |                     |      |           |
| Uderzenie<br>gorąca |        |                     |      |           |
| Objaw               |        |                     |      |           |
| Objaw               |        |                     |      |           |

Nie ma znaczenia, w jakiej kolejności zaczniesz wprowadzać te pokarmy do diety. Zwykle sugeruję pacjentom, aby najpierw wprowadzili ten składnik, którego im najbardziej brakuje. Spożywaj go przynajmniej dwa razy dziennie przez dwa dni i obserwuj swoje samopoczucie. Trzeciego dnia powstrzymaj się od spożywania tego składnika, ale w dalszym ciągu obserwuj reakcje swojego organizmu. Jeśli nie zauważysz żadnej reakcji na dany pokarm, czwartego dnia możesz wprowadzić kolejny składnik. Jeśli jednak pojawią się jakieś objawy (ból głowy, wysypka, „zamglenie umysłu”, zmęczenie, objawy ze strony układu pokarmowego lub inne), zanotuj je w powyższej tabeli, żeby o nich później nie zapomnieć. **Gdy już dowiesz się, jakie pożywienie nie jest dla Ciebie korzystne, ponownie wyeliminuj je z diety.** Reakcja pokarmowa powinna ustąpić po jednym lub dwóch dniach, chociaż u niektórych ludzi może utrzymywać się

dłużej. Gdy reakcja ustąpi, możesz spróbować włączyć kolejny składnik pokarmowy. Załóżmy, że po upływie trzech tygodni zjadłeś kukurydzę i dostałeś biegunki. Oznacza to, że nie tolerujesz kukurydzy i powinieneś znów wyeliminować ją z diety. Gdy biegunka ustąpi, a jelita będą już funkcjonowały normalnie, można spróbować wprowadzić kolejny składnik, który wcześniej wyeliminowałeś (nadal unikając kukurydzy).

Najważniejsze jest sprawdzenie, czy twój organizm wyraźnie reaguje na gluten. Jeśli nie zauważysz żadnych objawów związanych z glutenem i nie masz choroby autoimmunologicznej, możesz włączyć go ponownie do diety. Osoby cierpiące na chorobę autoimmunologiczną powinny jednak wyeliminować gluten, nawet jeśli nie zauważą żadnej reakcji.

Bądź cierpliwy – cały proces włączania wszystkich składników, które wcześniej wyeliminowałeś, zajmie ci około dwóch tygodni.

Po zakończeniu tego procesu będziesz już wiedział, czy gluten, nabiał, kukurydza i soja uruchamiają reakcję odpornościową w twoim organizmie i wywołują znane ci lub nowe objawy, których wcześniej nie zauważyłeś. Wiele osób cierpi na nietolerancję kilku składników pokarmowych. Ja sama mam nietolerancję glutenu, nabiału, kukurydzy i soi. Po zjedzeniu glutenu na następny dzień czuję się, jakbym miała kaca, po nabiale mam zaparcia i zapchane zatoki, a po zjedzeniu kukurydzy lub soi następnego dnia mam spuchnięte dłonie. Wszystkie te objawy mają związek ze stanem zapalnym, jaki pojawia się w moim organizmie. Ponieważ już od dziesięciu lat w 95 procentach przypadków unikam tych składników, reakcje te są łagodne w porównaniu z objawami, które miałam kiedyś. A jednak mój organizm wciąż reaguje na te pokarmy.

## Program leczenia

Gdy już ustalisz, które pokarmy wywołują negatywne reakcje w twoim organizmie i muszą zostać wyeliminowane z diety, możesz zacząć odżywiać się w sposób, który najbardziej służy twojemu układowi odpornościowemu. To pierwszy etap mojego programu leczenia. Wszystkie programy przedstawione na łamach tej książki składają się z trzech poziomów. Pierwszy poziom polega na leczeniu organizmu za pomocą pożywienia, ponieważ niektórym ludziom to w zupełności wystarcza. Jak już wiesz, zmiana diety jest kluczowym elementem zapobiegania i leczenia chorób zgodnie z zasadami medycyny funkcjonalnej, dlatego też wszyscy czytelnicy muszą uwzględnić poziom 1 w swoim programie leczenia.

Oto trzy poziomy pierwszego etapu mojego programu:

### **Poziom 1: Dieta korzystna dla układu odpornościowego.**

Wprowadzenie konkretnych zmian w diecie, które przyczynią się do wyleczenia układu odpornościowego.

### **Poziom 2: Dodatkowe wsparcie dla układu odpornościowego.**

Poruszę kwestię uważnego i świadomego odżywiania się, a także wymienię podstawowe suplementy, które możesz przyjmować, jeśli chcesz dodatkowo wesprzeć układ odpornościowy i zadbać o jego równowagę. W aneksie znajdziesz kompletny przewodnik po ziołach i suplementach z konkretnymi nazwami produktów.

### **Poziom 3: Skorzystanie ze wsparcia specjalisty medycyny funkcjonalnej.**

Czasem trudno jest zmienić dietę bez pomocy specjalisty. Jeśli wprowadzenie tych zmian wydaje ci się zbyt trudne, skorzystaj z pomocy lekarza medycyny integracyjnej.

#### Poziom 1: Dieta korzystna dla układu odpornościowego

Jaka dieta służy układowi odpornościowemu? Jest to tak zwana dieta przeciwzapalna, w której należy uwzględnić cztery różne aspekty. Po pierwsze, musisz się dowiedzieć, które pokarmy ci szkodzą i wyeliminować je z diety. Rozpocząłeś ten proces już wcześniej. Następnie trzeba włączyć do diety pokarmy bogate w przeciwutleniacze (owoce i warzywa), a także ograniczyć cukier i spożywać pokarmy o niskim indeksie glikemicznym (czyli takie, które zawierają niewiele cukru). Ponadto trzeba wprowadzić do diety również dużo zdrowych tłuszczów, ponieważ to od jakości spożywanego tłuszczu zależy, czy w twoim organizmie będą występować procesy zapalne. Zapoznasz się teraz ze wskazówki dotyczącymi poszczególnych elementów diety przeciwzapalnej, a następnie z listą produktów oraz propozycjami posiłków, które spełniają te warunki.

#### *Krok 1: Odkrycie nietolerancji pokarmowych i wyeliminowanie problematycznych składników z diety*

Jeśli okazało się, że gluten, nabiał, kukurydza lub soja wywołują stan zapalny w twoim organizmie, musisz wyeliminować je z diety na okres co najmniej sześciu miesięcy.

Dodatkowe uwagi:

- Jeśli wyniki badań potwierdziły, że masz celiakię (czyli wykryto przeciwciała przeciwko gliadynie oraz przeciwciała przeciwko deamidowanej gliadynie), powinieneś pozostać na diecie bezglutenowej do końca życia.
- Jeśli nie masz celiakii, ale cierpisz na inną chorobę autoimmunologiczną i masz nietolerancję glutenu, na początek musisz w 100 procentach trzymać się diety bezglutenowej, dopóki twoje jelita się zregenerują i nie wyleczysz się z choroby autoimmunologicznej. Potem powinieneś pozostać w 95 procentach przypadków na diecie, co oznacza, że w normalnych okolicznościach, w pracy oraz w domu nie będziesz spożywać glutenu, ale od czasu do czasu (na przykład raz w miesiącu) możesz odstąpić od tej reguły, jedząc posiłek w restauracji lub w podróży. Po powrocie do domu wróc jednak do diety bezglutenowej.

### *Krok 2: Kolorowe warzywa i owoce*

Teraz skupimy się na czymś pozytywnym: na zadbanie o kolorową dietę. Większość ludzi nie spożywa wystarczającej ilości bogatych w mikroelementy owoców i warzyw, które umożliwiają organizmowi i układowi odpornościowemu optymalne funkcjonowanie. Tymczasem nasze ciało potrzebuje zawartych w pokarmach roślinnych przeciwutleniaczy, witamin z grupy B oraz minerałów.

Co to są przeciwutleniacze? Prawdopodobnie już coś o nich słyszałeś. Pozwól, że wyjaśnię teraz dokładnie ich funkcję. Każdego dnia organizm wytwarza substancje zwane wolnymi rodnikami, to elektrycznie naładowane cząsteczki uwalniane w prawidłowo funkcjonujących komórkach. Niestety wolne rodniki uszkadzają tkanki. Zdrowy organizm wytwarza ich bardzo niewiele, a ich aktywność jest „tłumiona” przez przeciwutleniacze

zawarte w pożywieniu. Przeciwwutleniacze działają niczym gąbka, która zbiera wolne rodniki. Gdy jednak jesteśmy narażeni na działanie takich substancji toksycznych jak pestycydy albo rtęć lub inne metale ciężkie, w naszym organizmie powstaje więcej wolnych rodników, więc potrzebujemy więcej przeciwwutleniaczy, które mogłyby je wchłonać i zapobiec uszkodzeniu tkanek. Ten proces „czyszczenia” wolnych rodników jest niezwykle istotny, gdyż chroni nasze DNA i tkanki przed uszkodzeniami, które mogłyby doprowadzić do chorób autoimmunologicznych, raka i przewlekłego stanu zapalnego. Więcej na temat toksyn uszkadzających tkanki i prowadzących do pojawienia się chorób autoimmunologicznych napiszę w rozdziale 11 „Wspieranie pracy wątroby”.

Co możemy zrobić? Natura oferuje nam mnóstwo przeciwwutleniaczy w pożywieniu, które zapobiegają gromadzeniu się dużej ilości wolnych rodników w organizmie. Powinniśmy więc spożywać pokarmy bogate w te substancje, aby ochronić tkanki i komórki przed uszkodzeniem. Nie jest to trudne zadanie, gdyż owoce i warzywa zawierają mnóstwo przeciwwutleniaczy! To jedna z najważniejszych zmian, jakie powinienś wprowadzić, gdyż przeciętna amerykańska dieta zazwyczaj jest bardzo uboga w te produkty.

### **Kilka wskazówek na temat włączania do diety produktów bogatych w przeciwwutleniacze.**

Jeśli to możliwe, wybieraj ekologiczne owoce i warzywa. Pestycydy to substancje chemiczne, które chronią rośliny przed szkodnikami. Ponieważ ekologiczne owoce i warzywa uprawiane są bez użycia pestycydów, muszą same odstraszać insekty, co udaje im się właśnie dzięki przeciwwutleniaczom. Dlatego też produkty ekologiczne zawierają więcej przeciwwutleniaczy niż produkty przyskane pestycydami.



Zdaję sobie sprawę, że nie wszyscy mamy dostęp do produktów ekologicznych. Zachęcam cię do odwiedzenia strony internetowej Environmental Working Group ([www.ewg.org](http://www.ewg.org)), gdzie znajdziesz listę o nazwie „Parszywa dwunastka” (ang. „Dirty Dozen”), na której wymieniono dwanaście różnych owoców i warzyw zawierających najwięcej pozostałości pestycydów. Postaraj się kupować ekologiczne produkty z tej listy. Environmental Working Group udostępnia również listę o nazwie „Czysta Piętnastka” („Clean 15”), na której znajdują się warzywa i owoce, które zawierają najmniej pozostałości pestycydów, więc nie musisz dbać o to, by były to produkty ekologiczne. Obie listy się niezwykle pomocne.

Zachęcam również do używania płynu do mycia warzyw, który można znaleźć w sklepach ze zdrową żywnością. Myjąc wszystkie nieekologiczne owoce i warzywa, usuwasz z nich szkodliwe pozostałości pestycydów.

Oto kilka sugestii dotyczących włączania do diety produktów spożywczych bogatych w przeciwutleniacze i składniki mineralne, które wzmacniają układ odpornościowy i redukują stan zapalny:

- Jedz owoce na deser, dodawaj je do koktajli na śniadanie lub zapewniaj sobie owocowe przekąski.
- Jedz przynajmniej jedną sałatkę z surowych warzyw oraz zielonych warzyw liściastych dziennie – jako danie główne lub dodatek do dania głównego. (Pamiętaj jednak, że kompletny posiłek powinien jeszcze zawierać dużo białka i zdrowych tłuszczów; zobacz rysunek obok).
- Zadbaj o to, by twój talerz z kolacją był co najmniej do połowy wypełniony warzywami (na parze lub sauté na oliwie z oliwek lub oleju kokosowym). Większość ludzi spożywa na kolację za dużo białka, produktów zbożowych (łącznie z ryżem), makaronu lub warzyw skrobiowych takich jak białe ziemniaki, a za mało warzyw. Musisz zmienić te

proporcje i zapewnić sobie przede wszystkim warzywa bogate w przeciwutleniacze. Zobacz: rysunek 2. poniżej.

Rysunek 2.

**POSILEK WSPIERAJĄCY UKŁAD ODPORNOŚCIOWY**



### Krok 3: Dieta o niskiej zawartości cukru

W świecie medycznym dieta o niskiej zawartości cukru nazywana jest również dietą o niskim indeksie glikemicznym. Wprowadzenie tej diety jest pierwszym krokiem do obniżenia poziomu cukru we krwi. Wysokie stężenie glukozy we krwi wywołuje stan zapalny i szkodzi układowi odpornościowemu. Wszystkie produkty mają tak zwany indeks glikemiczny, który określa ich wpływ na poziom glukozy we krwi. Posiłki o wysokim indeksie glikemicznym gwałtownie podnoszą poziom cukru we krwi i zwiększają ryzyko zachorowania na cukrzycę, nadciśnienie oraz choroby układu krążenia. Ponadto duża ilość cukru w diecie sprawia, że czujesz się ciągle zmęczony i przygnębiony.

| Żywność bogata w przeciwutleniacze i składniki odżywcze wspierające układ odpornościowy |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Przeciwutleniacz/składnik odżywczy                                                      | Owoce                                                                                                             | Warzywa                                                                                                                                                               | Inne źródła |
| Beta karoten i inne karotenoidy                                                         | morele,<br>melon kantalupa,<br>mango,<br>nektarynki,<br>brzoskwinie,<br>różowy grejpfrut,<br>mandarynki,<br>arbuz | szparagi, buraki,<br>brokuły, marchew,<br>zielona papryka,<br>kapusta, rzepa i<br>kapusta warzywna,<br>dynia,<br>kabaczek, szpinak,<br>słodkie ziemniaki,<br>pomidory |             |

|                             |                                                                                                                                   |                                                                                                                                               |                                                                                                                          |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Witamina C                  | owoce jagodowe,<br>melon kantalupa,<br>grejpfrut,<br>spadź,<br>kiwi, mango,<br>nektarynki,<br>pomarańcza,<br>papaja,<br>truskawki | brokuły,<br>brukselki,<br>kalafior, jarmuż,<br>papryka<br>(czerwona,<br>zielona i żółta),<br>groch cukrowy,<br>słodkie ziemniaki,<br>pomidory |                                                                                                                          |
| Witamina E                  | mango, papaja                                                                                                                     | brokuł, marchew,<br>burak liściowy,<br>liście gorczycy<br>i rzepy, dynia,<br>czerwona papryka,<br>szpinak                                     | orzechy. nasiona<br>słonecznika                                                                                          |
| Inne przeci-<br>wutleniacze | suszone śliwki,<br>jabłka,<br>rodzynki, wszyst-<br>kie owoce<br>jagodowe, śliwki,<br>czerwone<br>winogrona                        | kiełki, cebula,<br>bakłażan                                                                                                                   | fasole                                                                                                                   |
| Cynk                        |                                                                                                                                   | groszek                                                                                                                                       | ostrygi, czerwone<br>mięso, drób,<br>fasola, orzechy,<br>owoce morza,<br>produkty<br>pełnoziarniste,<br>produkty mleczne |
| Selen                       |                                                                                                                                   |                                                                                                                                               | orzechy brazy-<br>lijskie, pestki<br>słonecznika, tuń-<br>czyk, wołowina,<br>drób, zboża                                 |
| EGCG                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                                               | zielona herbata                                                                                                          |

Najważniejsze, by pamiętać, że cukier we krwi stymuluje komórki odpornościowe do uwalniania cząsteczek zapalnych, które przemieszczają się po całym organizmie, doprowadzając do uszkodzeń i podrażnień. Zamiast więc jeść pokarmy, które drastycznie podnoszą poziom cukru we krwi, wprowadź dietę o niskim indeksie glikemicznym. Pierwszym krokiem jest wyeliminowanie z diety wszystkich produktów zawierających białą mąkę oraz przetworzony cukier. Jest to jeden z najważniejszych kroków, jakie musisz podjąć, jeśli chcesz zadbać o swoje zdrowie (być może już wcześniej stosowałeś się do tych zaleceń, realizując inne programy żywieniowe).

### **Uważaj na białe produkty spożywcze**

Białe pieczywo, ciasta i ciasteczka wytwarzane są z białej mąki, pozbawionej większości błonnika, witamin i minerałów, dlatego też wszystkie te produkty mają bardzo wysoki indeks glikemiczny. **Wspominając o cukrze w diecie, mam również na myśli produkty z białej mąki, ponieważ biała mąka przekształcana jest w cukier we krwi.** Unikaj więc żywności o wysokim indeksie glikemicznym i zamiast tego wybieraj *pełnoziarniste* pieczywo, ciastka i makaron. Czytaj uważnie etykiety na produktach i kupuj takie produkty zbożowe, które zawierają co najmniej 3 g błonnika w jednej porcji, ponieważ błonnik spowalnia wchłanianie cukru i obniża indeks glikemiczny pożywienia. Zawsze więc patrz na listę składników i sprawdzaj, czy znajduje się na niej mąka pełnoziarnista (jak na przykład: *pełnoziarnista* mąka z komosy ryżowej, mąka gryczana *pełnoziarnista*, mąka pszenna *pełnoziarnista* – jeśli możesz jeść pszenicę).

Wybierając produkty zbożowe – w postaci pieczywa, krakersów, czy też jednego z elementów posiłku – zastąp pszenicę

(zawiera gluten) i kukurydzę komosą ryżową (quinoa), gryką, prosem i innymi starożytnymi ziarnami, które nie tylko są smaczne, ale także zdrowe. Jedz ryż brązowy zamiast białego. Przepisy zamieszczone w następnym rozdziale uwzględniają te produkty zbożowe, dzięki czemu łatwiej ci będzie włączyć je do diety i zadbać o jej różnorodność (oraz o nowe doznania smakowe).

Wykluczając białą mąkę z diety, nie zapomnij o cukrze. Wiele osób zwiększa spożycie cukru, słodząc nim kawę lub herbatę, pijąc soki i słodzone napoje gazowane, a także zajadając się ciastami, cukierkami i innymi słodzycami. Być może nie zdawałeś sobie z tego sprawy, ale alkohol to również napój o wysokiej zawartości cukru.

### **Cukier we krwi**

Pokarmy o dużej zawartości cukru gwałtownie podnoszą stężenie glukozy we krwi. Na początku możesz poczuć się lepiej, ale po trzydziestu minutach nieuchronnie odczujesz spadek energii, pod wpływem którego znów możesz poczuć pokusę, aby sięgnąć po cukier. Ciągłe wzrosty i spadki stężenia glukozy we krwi są jednym z najczęstszych przyczyn zmęczenia i przyrostu masy ciała. Wprowadzenie odpowiednich zmian w diecie pozwoliło wielu moim pacjentom nie tylko odzyskać energię i dobre samopoczucie, ale także zrzucić zbędne kilogramy.

Należy także pamiętać o tym, że wysoki poziom cukru we krwi prowadzi do stanów zapalnych i nadmiernego wyrzutu insuliny. Insulina jest hormonem, który obniża stężenie glukozy we krwi, poprzez transport glukozy do wnętrza komórek, dzięki czemu mogą one przekształcić cukier w energię. Zwykle mechanizm ten jest korzystny, gdyż dzięki niemu komórki są odżywione. Ale gdy mamy do czynienia zarówno z wysokim stężeniem glukozy,

jak i insuliny, organizm zaczyna magazynować nadmiar glukozy w postaci tłuszczu. A co się dzieje, gdy oprócz tego jesteś jeszcze zestresowany? Pod wpływem hormonów stresu organizm zaczyna gromadzić w okolicach brzucha specyficzny rodzaj tłuszczu, który sprzyja stanom zapalnym (i najtrudniej jest się go pozbyć). Pamiętaj, że stan zapalny obejmuje układ odpornościowy, więc jeśli cierpisz na chorobę autoimmunologiczną lub masz słabą odporność, to spożywając cukier tylko pogarszasz sytuację.

### **Usunięcie cukru z diety**

Już dziś możesz zrezygnować ze słodczy oraz produktów z białej mąki. Weź tylko pod uwagę, że jeśli do tej pory spożywałeś dużo cukru lub kilka razy dziennie jadłeś chleb, makaron, ziemniaki i biały ryż, możesz doświadczyć objawów „odstawienia” cukru. Chociaż może to zabrzmieć dziwnie, to możemy uzależnić się od cukru, który działa na nas jak narkotyk. Jeśli należysz do osób uzależnionych od cukru, twój organizm może bardzo mocno zareagować na wyeliminowanie go z diety. Niektórzy moi pacjenci cierpieli na bóle głowy, a nawet doświadczali silnych stanów emocjonalnych w ciągu pierwszych kilku dni od odstawienia cukru. Nie martw się tym jednak, wszystkie te objawy i reakcje ustąpią (zwykle po jednym do trzech dni), dzięki czemu ostatecznie poczujesz się lepiej pod względem fizycznym i emocjonalnym, a także będziesz mieć więcej energii niż wcześniej.

Jak usunąć z diety wszystkie produkty z przetworzonym cukrem? W tabeli obok znajdziesz wskazówki odnośnie produktów spożywczych o najwyższej zawartości cukru, a także propozycje substytutów. Pamiętaj: zawsze czytaj etykiety na produktach i unikaj tych, które zawierają więcej niż 15 gramów cukru na porcję.

|                                         | <b>Można spoży-<br/>wać/o niskim indeksie<br/>glikemiczny</b>                                                                                                                                                              | <b>Należy unikać/o wy-<br/>sokim indeksie<br/>glikemicznym</b>                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Słodziki                                | Syrop z agawy (nektar surowy), syrop z brązowego ryżu, melasy, słodziki owocowe. To również jest cukier, więc produkty te należy spożywać w minimalnych ilościach. Stewia jest najzdrowsza, a w dodatku jest bezkaloryczna | Wszystkie sztuczne słodziki, w tym aspartam, sukraloza i sacharyna; syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy, biały lub brązowy cukier, miód, odparowany syrop z trzciny cukrowej, syrop klonowy |
| Napoje                                  | Filtrowaną wodę, herbaty ziołowe bez kofeiny, woda sodowa, woda mineralna. Ogranicz kawę i herbatę zawierającą kofeinę do jednej filiżanki dziennie                                                                        | Napoje gazowane, soki owocowe lub inne napoje słodzone cukrem lub syropem kukurydzianym o wysokiej zawartości fruktozy. Ogranicz kofeinę i alkohol                                                        |
| Pieczycwo, produkty zbożowe i skrobiowe | Pełnoziarniste pieczywo bezglutenowe, makarony krakersy i tortille; brązowy i dziki ryż, quinoa, gryka, proso                                                                                                              | Biała mąka, pszenica, orkisz, jęczmień, pszenica kamut, mąka żytnia, kukurydza, ziemniaki, biały ryż                                                                                                      |



|                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Przekąski           | Bezglutenowe pełnoziarniste krakersy z hummusem, masłem migdałowym lub guacamole; jogurty (z mleka kokosowego, sojowego lub zwieńręcego, jeśli możesz spożywać nabiał), orzechy, jabłka, gruszki, brzoskwinie, śliwki, wszystkie owoce jagodowe | Precle, chipsy ziemniaczane, płatki kukurydziane, chipsy tortilla, popcorn, biała mąka, krakersy; ciastka, ciasta i muffinki z białą mąką i cukrem                                             |
| Przyprawy i dodatki | Kecup ekologiczny, musztarda, ocet, wszystkie przyprawy i zioła (w tym sól, pieprz, bazyli, cynamon, kminek, koperek, czosnek, imbir, gorczyca, oregano, pietruszka, rozmaryn, estragon, tymianek, kurkuma)                                     | Wszelkie produkty z syropem kukurydzianym o wysokiej zawartości fruktozy, produkty z syropem kukurydzianym i cukrem trzcinowym, takie jak keczupy, sosy do grilla, sosy pikantne, sos teriyaki |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                            |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Desery | Jogurty lub lody z mleka kokosowego, owoce (świeże lub suszone), niesłodzona gorzka czekolada, karob, desery o niskiej zawartości cukru (zobacz przepisy zamieszczone w tej książce: jagodowe parfait, czekoladowy pudding z awokado, ciasteczka owsiane z kawałkami czekolady | Jogurty, lody i sorbety, ciasteczka, ciasta, cukierki itp. |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|

Oto kilka sugestii i wskazówek, które pomogą ci rozpocząć ten program i trzymać się zaleceń:

- Sporządź listę wszystkich zmian, jakich chcesz dokonać. Zdecyduj, czy chcesz od razu całkowicie wyeliminować cukier i białą mąkę z diety, czy też wolisz je ograniczać stopniowo. Niektórym ludziom łatwiej jest odstawić te produkty stopniowo, inni wolą od razu wyeliminować je z diety. Obie możliwości są jak najbardziej w porządku.
- Wybierz z powyższej listy produkty zastępcze i zadbaj o to, aby zawsze mieć coś pod ręką, gdy będziesz miał ochotę na słodcy lub jakąś przekąskę. Zapoznaj się również z przepisami zamieszczonymi w tej książce.
- Wyznacz datę rozpoczęcia programu.
- Zaplanuj wcześniej menu, zrób zakupy i przygotuj produkty, jakich będziesz potrzebować. Przykład: w niedzielę możesz pokroić owoce i warzywa, które zabierzesz ze sobą

do pracy w poniedziałek, a także ugotować sporą ilość brązowego ryżu i komosy ryżowej na kolejny tydzień. Codziennie na kolację przyrządzaj tyle jedzenia, aby została ci jeszcze dodatkowa porcja na następny dzień.

- Nie dopuszczaj do pojawienia się uczucia głodu. W tym celu zaplanuj wcześniej swoje posiłki i przekąski. Zabieraj jedzenie ze sobą do pracy lub gdy przez dłuższy czas przebywasz poza domem.
- Jeśli postanowisz, że chcesz wprowadzać zmiany stopniowo, zamiast od razu wyeliminować wszystkie niezdrowe składniki, przygotuj listę produktów i plan żywienia. Wyznacz sobie niewielkie, możliwe do osiągnięcia cele. Na przykład: „W tym tygodniu zrezygnuję z napoi gazowanych, a jeśli będę gotów, w przyszłym tygodniu zacznę słodzić kawę stewią, zamiast cukrem”.
- Dobrze jest wybrać termin, w którym ostatecznie wykluczysz cukier z diety. Gdy już ci się to uda, pochwal się – zasługujesz na pochwałę! Usunięcie cukru i białej mąki z diety jest jednym z najtrudniejszych wyzwań dla osób na standardowej amerykańskiej diecie.

#### *Krok 4: Jedz dużo zdrowych tłuszczów*

W ostatnim rozdziale wyjaśniłam już, jak ważne dla układu odpornościowego jest zwiększenie spożycia zdrowych tłuszczów. Należą do nich niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, których nasz organizm nie potrafi sam produkować. Potrzebujemy ich jednak, aby zachować zdrowie, więc musimy dostarczać je wraz z pożywieniem. Do niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych należą kwasy tłuszczowe omega-3

i omega-6, o których z pewnością już słyszałeś. Jak wspomniałam wcześniej, bogatym źródłem zdrowych tłuszczów są ryby, orzechy, nasiona i zielone warzywa liściaste, czyli produkty, których zwykle brakuje w standardowej amerykańskiej diecie. Do zdrowych tłuszczów należą również roślinne nasycone kwasy tłuszczowe, które znajdują się między innymi w awokado i oleju kokosowym.

Nie wystarczy włączyć zdrowe tłuszcze do diety – trzeba jeszcze wyeliminować niezdrowe tłuszcze. Przede wszystkim należy unikać tłuszczów trans (znajdujących się w częściowo uwodornionych olejach roślinnych) i nasyconych tłuszczów zwierzęcych (szczególnie tych w wołowinie i produktach mlecznych).

Tłuszcze trans, wytwarzane w procesie częściowego utwardzania olejów roślinnych, najczęściej znajdują się w przetworzonych produktach spożywczych. Zwracaj więc uwagę na etykiety produktów i unikaj tych, które mają w składzie określenia: „tłuszcze trans” lub „częściowo utwardzony”!

Jak już wspomniałam, większość naszego bydła karmiona jest niezdrowym pożywieniem – głównie kukurydzą. Z tego powodu mięso i produkty mleczne pochodzące od takich zwierząt zawierają mnóstwo prozapalnych tłuszczów nasyconych, które mogą nasilać stany zapalne w twoim organizmie. Jeśli nie chcesz zrezygnować z wołowiny i nabiału, wybieraj produkty ekologiczne pochodzące od bydła karmionego trawą, pod warunkiem, że masz do nich dostęp. (Naturalnie nabiał mogą jeść tylko te osoby, które po przejściu programu eliminacyjnego odkryły, że składnik ten im nie szkodzi.) Mięso i nabiał pochodzące od bydła karmionego trawą zawierają zdrowsze tłuszcze.

## Zalecenia dotyczące spożycia tłuszczu:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Można spożywać</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Należy unikać</b>                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tłuszcze zwierzęce                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ryby*, suplementy z olejem rybnym, wołowinę z bydła karmionego trawą, żółtka jaj (do 4 sztuk tygodniowo), ghee (masło klarowane)                                                                                                                         | Serów, tłuszczu mlecznego, wołowiny od bydła karmionego kukurydzą, tłuszczu do pieczenia i smażenia                             |
| Tłuszcze roślinne                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wszystkie oleje tłoczone na zimno: oliwę z oliwek, olej rzepakowy, lniany, szafranowy, sezamowy, migdałowy, słonecznikowy, z orzecha włoskiego, z pestek dyni. Awokado, olej kokosowy, mleko kokosowe, olej palmowy. Orzechy, nasiona, warzywa liściaste | Margaryny, sosów sałatkowych, majonezu lub innych produktów z tłuszczami trans, olejami utwardzonymi lub częściowo utwardzonymi |
| * Uważaj na ryby zawierające duże ilości rtęci. Więcej na ten temat znajdziesz w rozdziale 11. Tymczasem na stronie internetowej Environmental Defense Fund ( <a href="http://www.edf.org">www.edf.org</a> ) możesz znaleźć listę najzdrowszych ryb i owoców morza o nazwie „Seafood Selektor”. |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                 |

## Dlaczego tłuszcze są takie ważne

Nasz błony komórkowe zbudowane są z lipidów (tłuszczów). Każdego dnia nasz organizm produkuje miliony nowych komórek. Ich sposób funkcjonowania zależy od tego, z jakiego tłuszczu są zbudowane. Jeśli twoja dieta jest pełna tłuszczów trans lub nasyconych tłuszczów zwierzęcych, to błony komórkowe i komórki nerwowe

również zbudowane będą z takich tłuszczów i nie będą optymalnie funkcjonować. Mózg ludzki jest w 60 procentach zbudowany z tłuszczu. Komórki nieustannie się odnawiają, ale potrzebują do tego właściwego surowca – czyli zdrowych tłuszczów.

## Poziom 2: Dodatkowe sposoby wspierania układu odpornościowego

### *Uważne jedzenie*

Ponieważ moim zdaniem pożywienie jest najlepszym lekarstwem, chcę ci przekazać wszystkie narzędzia, jakich potrzebujesz, aby wybierać zdrowe pokarmy i zdrowo się odżywiać. Dlatego też **nie tylko musisz się dowiedzieć, co powinieneś jeść, ale także w jaki sposób powinieneś jeść**. Większość ludzi je bezmyślnie – gdy czują głód, sięgają po to, co mają pod ręką lub w pośpiechu pałaszują kolację po powrocie do domu. Zastanów się tylko: czy pamiętasz, co jadłeś wczoraj lub przedwczoraj? Jak to smakowało?

Problem polega na tym, że gdy nie zwracamy uwagi na to, co jemy, dokonujemy niezdrowych wyborów – spożywamy produkty o wysokiej zawartości cukru i niezdrowych tłuszczów. Kolejnym problemem jest to, że nie zauważamy, jak żywność wpływa na nasze samopoczucie. Czy jesteś ospały po jedzeniu, czy też odczuwasz przypływ energii? Jak się czujesz, gdy przeżuwasz i połykasz pokarm, a jak wtedy, gdy znajdzie się on już w żołądku?

Świadome odżywianie się polega na tym, że jesz powoli, delektujesz się i cieszysz pożywieniem, i dbasz o to, by zapewnić sobie jak najwięcej korzystnych składników odżywczych. Zaczynaj praktykować takie świadome podejście do odżywiania. Zachęcam cię również do wykonania opisanego poniżej ćwiczenia, które zostało opracowane przez Center for Mind-Body Medicine.

Przeczytaj najpierw instrukcję do tej medytacji i spróbuj ją zapamiętać. Możesz także odczytać ją na głos i nagrać na telefonie lub komputerze, a następnie odsłuchać nagranie, gdy będziesz wykonywać to ćwiczenie. Jeśli wybierzesz tę drugą opcję, będziesz mógł się zrelaksować, słuchając własnego głosu i nie będziesz musiał przypominać sobie kolejnych kroków.

### **Ćwiczenie: uważne jedzenie**

Usiądź na wygodnym krześle. Połóż obok siebie dziennik lub kartkę papieru i długopis. Wybierz jakiś pokarm, na który masz ochotę. Powinien to być niewielki kawałek lub kęs pożywienia (przykłady: winogrono, rodzynki, kawałek gorzkiej czekolady lub mały kawałek innego pokarmu).

Jeśli nie będziesz korzystać z nagrania, przeczytaj poniższe instrukcje, a następnie zamknij oczy i wykonaj ćwiczenie. Jeśli zamierzasz skorzystać z nagrania, nagraj teraz poniższe instrukcje:

- Połóż ręce na kolanach i zamknij oczy. Poświęć kilka minut na to, by się wyciszyć, skupiając się na swoim oddychu. Wdychaj powietrze przez nos i wydychaj ustami. Jeśli przyłapiesz się na tym, że błędzisz gdzieś myślami, łagodnie skieruj uwagę z powrotem na oddychanie.
- Większość z nas spożywa posiłki automatycznie i nieuważnie. W trakcie tego eksperymentu przyjmiesz zupełnie inne podejście. Zachowując otwartość i powstrzymując się od wydawania jakichkolwiek ocen, skoncentrujesz się na chwili obecnej – na tyle, ile potrafisz.
- Weź kawałek pokarmu, który wybrałeś, i potrzymaj go w dłoni. Wyobraź sobie, że masz z nim kontakt po raz pierwszy w życiu.
- Otwórz oczy. Jak wygląda ten pokarm? Jaki ma kształt? Jaki ma kolor? Jak odbija się w nim światło?

- Obserwując pokarm zastanów się, skąd pochodzi. Gdzie był uprawiany? Ilu ludzi uczestniczyło w całym procesie, dzięki któremu mogłeś go teraz kupić? Podziękuj za ten dar natury.
- Ponownie zamknij oczy. Poczuj ten pokarm w swojej dłoni. Jaką ma temperaturę? Jaką ma strukturę? Jaki ma zapach? Czy czujesz, że twoje gruczoły ślinowe zaczynają wydelać więcej śliny? Jak się czujesz na myśl o zjedzeniu pokarmu? Jak twoje ciało na niego reaguje?
- Za chwilę zjesz ten pokarm. Uważnie unieś dłoń w stronę ust. Poczuj ten pokarm w ustach. Przeżuwaj go powoli, koncentrując się na odczuwaniu jego smaku i konsystencji. Zwróć uwagę, czy nie pojawia się chęć, by jak najszybciej przełknąć kęs i sięgnąć po kolejny kawałek. Zanim przełkniesz jedzenie, uświadom sobie, że właśnie zamierzasz to zrobić.
- Jeśli pokarm został już dobrze przeżuty, możesz go połknąć. Zwróć uwagę, jak jedzenie przechodzi do żołądka.
- Otwórz oczy, gdy znikną już wszystkie odczucia związane z jedzeniem.
- Co zauważyłeś? Sięgnij po dziennik lub kartkę papieru i zapisz wrażenia, które chciałbyś zapamiętać.
- To ćwiczenie może wzbudzić w tobie różnego rodzaju uczucia, łącznie z bardzo głębokimi refleksjami na temat jedzenia. Możesz je powtórzyć, kiedy tylko zechcesz, tym razem wybierając inny rodzaj pokarmu. Zachęcam cię do traktowania wszystkich posiłków jako formy medytacji.



## **Suplementacja witamin i minerałów**

Aby komórki układu odpornościowego mogły pozostać w równowadze, potrzebujesz mnóstwo przeciwutleniaczy, zdrowych tłuszczów, witaminy D, witaminy A oraz odpowiedniej ilości selenu i cynku. Jeśli cierpisz na chorobę autoimmunologiczną, to musisz wiedzieć, że uzupełnianie tych składników odżywczych nie wystarczy, żeby wrócić do zdrowia, ponieważ trzeba jeszcze znaleźć przyczyny dysfunkcji układu odpornościowego i je usunąć, co jest ostatecznym celem tej książki. A jednak niedobory wymienionych składników odżywczych, a zwłaszcza witaminy D, szkodzą twojemu organizmowi, mogą nawet uniemożliwiać mu powrót do zdrowia, dlatego też musisz uwzględnić te substancje odżywcze w swoim programie leczenia. Poniżej zamieszczam listę podstawowych suplementów, które wspierają układ odpornościowy.

### **Przeciwutleniacze**

Warto zacząć od zastanowienia się, czy spożywasz owoce i warzywa z tabeli zamieszczonej na stronie 130 przynajmniej pięć razy dziennie. Jeśli nie, to zachęcam cię do włączenia do diety większej ilości warzyw i owoców bogatych w przeciwutleniacze, ponieważ będą chronić twój układ odpornościowy przed wolnymi rodnikami. Zalecam wszystkim (nawet osobom, które nie mają żadnych problemów z układem odpornościowym) przyjmowanie dobrej jakości suplementu multiwitaminowego/multimineralnego, zawierającego wymienione przeciwutleniacze:

### **Beta-karoten**

Jest prekursorem witaminy A, co oznacza, że gdy spożywasz jedzenie lub kapsułkę witaminową z beta-karotenem, twój organizm przekształca go w witaminę A. Beta-karoten należy do dużej rodziny związków zwanych karotenami, które są żółtymi i pomarańczowymi barwnikami owoców oraz warzyw, znajdują się również w ciemnozielonych warzywach liściastych. Jeśli zdecydujesz

się na przyjmowanie suplementu, najlepiej będzie, jeśli znajdziesz preparat zawierający zarówno alfa-, jak i beta-karoten, a także luteinę i likopen. Dobrej jakości preparat multiwitaminy zawiera różnego rodzaju karotenoidy. Zalecana dawka to 5000 - 15000 jednostek międzynarodowych (j.m.) różnego rodzaju karotenów dziennie. Tak naprawdę nie można ich przedawkować. Jeśli dawka będzie za duża, twoje dłonie zabarwią się na żółto, ale objaw ten zniknie, gdy zmniejszysz dawkę. Możesz także przyjmować preformowaną witaminę A, ale nie więcej niż 5000 j.m. dziennie. Chociaż wyniki badań nad witaminą A są różne, to jednak niektóre z nich sugerują, iż długotrwałe przyjmowanie wysokich dawek tego składnika odżywczego może być szkodliwe dla kości.

## **Witamina C**

To tak silny przeciwutleniacz, że często stosuje się ją jako środek konserwujący żywność. Zwykła witamina C (kwas askorbinowy) ma kwaśny smak i może podrażniać żołądek i uszkadzać szkliwo zębów, więc należy unikać musujących proszków z kwasem askorbinowym. Zamiast tego zażywaj askorbinian wapnia w proszku lub witaminę C w postaci kapsułki lub tabletki. Dobrej jakości preparat z witaminą C powinien zawierać również tak zwane bioflawonoidy cytrusowe, które są kuzynami witaminy C i wspomagają jej działanie. Dawka wyjściowa wynosi zwykle 1000 mg witaminy C dziennie, razem z bioflawonoidami. Jeśli cierpisz na choroby autoimmunologiczne, twój organizm jest obciążony toksynami, masz infekcje lub inne choroby przewlekłe, potrzebujesz większej dawki witaminy C – co najmniej 2000 mg dziennie – aby wspomóc komórki odpornościowe w walce z wolnymi rodnikami. Możesz przyjmować całą dawkę na raz lub podzielić ją na dwie części po 1000 mg. Zaoptuj się w witaminę C z bioflawonoidami (oprócz preparatu multiwitaminowego) i przyjmuj ją razem z posiłkiem.

## **Witamina E**

To witamina, która rozpuszcza się w tłuszczach, co oznacza, że musisz przyjmować ją wraz z posiłkiem zawierającym tłuszcz. Z tego względu jest to najważniejszy przeciwutleniacz, który chroni wszystkie formy tłuszczu w organizmie, łącznie z tym, z którego składają się błony komórkowe i mózg. Ponadto witamina E chroni cholesterol przed zniszczeniem i zapobiega tworzeniu się blaszek miażdżycowych w tętnicach. Nie przyjmuj syntetycznej formy witaminy E, czyli dl-alfa-tokoferolu. Wybierz preparat z dobrej jakości witaminą E, to znaczy taki, który zawiera mieszane tokoferole (d-beta, d-alfa, d-delta i d-gamma). Być może słyszałeś gdzieś, że wyniki badań nad witaminą E sugerują, iż nie jest zdrowa dla organizmu. Weź jednak pod uwagę, że większość tych badań przeprowadzono z użyciem syntetycznego dl-alfa-tokoferolu, w związku z czym uzyskane wyniki wprowadzają w błąd. Należy przyjmować 200-400 j.m. witaminy E dziennie w postaci mieszanych tokoferoli.

## **Selen**

Ten pierwiastek śladowy jest niezwykle ważny dla układu odpornościowego. Przyjmuj 200 µg dziennie w kapsułkach. Selen jest również stosowany w leczeniu przeciwciał przeciwtrądzycowych, więc jeśli to ciebie dotyczy, zalecam ci przyjmowanie 400 µg selenu dziennie przez trzy do sześciu miesięcy, a następnie powtórzenie badań krwi na obecność przeciwciał. Wróć do tego tematu w rozdziale 14 („Infekcje a choroby autoimmunologiczne”). Możesz także jeść orzechy brazylijskie – jeden taki orzech zawiera około 100 µg selenu.

## **Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe**

Istnieją dwa rodzaje niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, których potrzebuje nasz organizm. Pierwszym rodzajem są EPA i DHA, znajdujące się w oleju rybnym, a drugim

GLA. Zalety tych kwasów tłuszczowych opisałam w poprzednim rozdziale. Należy koniecznie zadbać o dostarczanie organizmowi tych składników odżywczych, dlatego też powinien jeść dużo orzechów, nasion, ryb i zielonych warzyw liściastych. Jeśli cierpisz na chorobę autoimmunologiczną (której towarzyszy stan zapalny), powinien je także suplementować.

### **Olej rybny**

Olej rybny zawiera takie zdrowe tłuszcze, jak kwasy omega-3 i omega-6, których nasz organizm nie jest w stanie samodzielnie wytworzyć, a które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania błon komórkowych. Osobom cierpiącym na reumatoidalne zapalenie stawów lub inny rodzaj zapalenia stawów zalecam przyjmowanie 3000 mg EPA i DHA dziennie. Dawka wspierająca dla układu odpornościowego wynosi 1000-2000 mg dziennie. Jeśli jesteś wegetarianinem, możesz przyjmować 1000-3000 mg oleju lnianego, ale nie jest on tak skuteczny jak olej rybny.

### **GLA**

Zalecam również przyjmowanie GLA. Jest to kwas tłuszczowy omega-6, niezwykle ważny dla układu odpornościowego. Znajduje się w oleju z nasion ogórecznika, oleju z wiesiołka oraz oleju z nasion czarnej porzeczki. W przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów zalecam 450-500 mg GLA dziennie, a dawka wspierająca dla układu odpornościowego to 200-250 mg GLA dziennie.

### **Witamina D**

To jeden z najważniejszych immunomodulatorów, dlatego jest niezwykle istotna w leczeniu chorób autoimmunologicznych. Immunomodulator to składnik odżywczy, przekaznik

chemiczny lub hormon, który oddziałuje na komórki układu odpornościowego. Aby zmierzyć poziom witaminy D w organizmie, poproś lekarza o zbadanie poziomu 25(OH)D, który powinien wynosić powyżej 50 ng/ml. Jeżeli nie wiesz, czy masz niedobór witaminy D, przyjmuj 2000 j.m. cholekalcyferolu dziennie (witamina D3). Nie przyjmuj ergokalcyferolu (witaminy D2), ponieważ nie jest prawidłowo przekształcany w witaminę D3. W swojej praktyce lekarskiej uznaję dawkę 2000 j.m. witaminy D dziennie za podtrzymującą, u większości ludzi nie podnosi ona wyraźnie stężenia tej witaminy we krwi.

Jeśli musisz podnieść poziom witaminy D w organizmie, przyjmuj 4000-5000 j.m. witaminy D3 dziennie przez trzy miesiące, a następnie ponownie zbadaj jej poziom. Jeśli stężenie będzie wynosiło poniżej 30 ng/ml, to podniesienie poziomu witaminy D powyżej 50 ng/ml zajmie ci co najmniej sześć miesięcy. Oczywiście każdy człowiek jest inny, a proces ten zależy od wielu różnych czynników – między innymi od tego, jak dobrze organizm przyswaja tę witaminę. Chcę cię tylko zapewnić, że możesz brać duże dawki witaminy D przez długi czas i nie musisz obawiać się, że ją przedawkujesz. Dla bezpieczeństwa, nie przyjmuj wysokich dawek dłużej niż sześć miesięcy, chyba że monitorujesz poziom witaminy, a ten wciąż jest niski. Nie zalecam popularnej witaminy D na receptę w dawce 50000 j.m. tygodniowo, gdyż jest to ergokalcyferol (D2), który nie jest dobrze przyswajany przez organizm.

## **Cynk**

Jest to bardzo ważny dla układu odpornościowego minerał. Owoce i warzywa zawierają niewiele cynku, więc jeśli spożywasz mało produktów zwierzęcych, warto go suplementować. Zalecam dawkę 15 mg cynku dziennie, chyba że jesteś

wegetarianinem lub semiwegetarianinem, w takim przypadku przyjmuj 30 mg dziennie w suplemencie multiwitaminowym/multiminerálnym.

## **EGCG**

Związek ten znajduje się w zielonej herbacie i jest silnym przeciwutleniaczem. Pomaga również przywrócić równowagę w układzie odpornościowym. Zalecam przyjmować 250 mg EGCG 1-2 razy dziennie. Pij również zieloną herbatę 1-2 razy dziennie, dzięki czemu skorzystasz z przeciwutleniających właściwości innych związków, które zawiera, takich jak polifenole.

• • •

Jeśli chodzi o suplementy dla układu odpornościowego, chciałabym jeszcze wspomnieć o ekstraktach z grzybów, takich jak żagwica listkowata (Maitake) i innych ziołowych produktach stymulujących układ odpornościowych, takich jak echinacea i traganek. Dostępne są również preparaty zawierające AHCC lub beta-glukan z grzybów. Często zalecam preparaty z tymi substancjami stymulującymi odporność pacjentom z przewlekłymi infekcjami lub takim, którzy często chorują. Związki te stymulują produkcję zabójczych limfocytów T, które pomagają organizmowi zwalczyć wirusy. Badania naukowe nie potwierdziły jednak, że takie preparaty są przydatne i bezpieczne dla osób z chorobami autoimmunologicznymi, więc nie zalecam ich w ramach programu leczenia układu odpornościowego. Osoby z chorobami autoimmunologicznymi nie powinny stymulować układu odpornościowego, ale leczyć go i przywracać równowagę między limfocytami.

### Poziom 3: Wsparcie specjalisty medycyny funkcjonalnej

Czasem trudno jest zmienić sposób odżywiania bez pomocy specjalisty. Jeśli chcesz wprowadzić zmiany w diecie, ale wydaje ci się to zbyt trudne, skorzystaj z pomocy lekarza medycyny integracyjnej.

Niektórzy lekarze, naturopaci, kręgarze, osteopaci, pielęgniarki, asystenci lekařscy i dietetycy przeszkoleni w zakresie medycyny funkcjonalnej mogą ci pomóc opracować indywidualną dietę eliminacyjną i przeciwzapalną o niskim indeksie glikemicznym. Listę takich specjalistów znajdziesz na stronie: [www.functionalmedicine.org](http://www.functionalmedicine.org). Obecnie wprowadzany jest nowy program certyfikacji, ale wkrótce pojawi się aktualna lista certyfikowanych praktyków. Możesz również zajrzeć na strony internetowe laboratoriów diagnostycznych medycyny funkcjonalnej, jak na przykład [www.gdx.net](http://www.gdx.net) (Genova Diagnostics) lub [www.metamatrix.com](http://www.metamatrix.com) (Metamatrix Labs), gdzie znajdziesz lekarzy, którzy regularnie korzystają z ich usług, co oznacza, że praktykują medycynę funkcjonalną.

Badania, które warto wykonać:

- Stężenie 25(OH)D we krwi.
- Poziom insuliny i hemoglobiny A1c. Dzięki temu dowiesz się, czy spożywasz zbyt dużo cukru i jesteś w grupie ryzyka zachorowania na cukrzycę.
- Badanie CRP i Lp-PLA2. Dzięki temu sprawdzisz, czy w twoim organizmie występuje stan zapalny szczególnie istotny dla pracy serca. Nie możemy zbadać wszystkich częścieczek zapalnych w organizmie, a jednak warto wykonać te badania.
- OB (odczyn Biernackiego). Szybkość opadania krwinek jest kolejnym wskaźnikiem stanu zapalnego.

- Poziom cynku i selenu we krwi. Lekarz zbada poziom tych pierwiastków w surowicy, co nie najlepszym rozwiązaniem, ale warto od tego zacząć. Najlepiej zbadać poziom cynku i selenu w erytrocytach (czerwonych krwinkach), ale takie badania wykonują tylko laboratoria medycyny funkcjonalnej.

Badania do wykonania w laboratorium medycyny funkcjonalnej:

- Poziom stresu oksydacyjnego w moczu. Dzięki temu dowiesz się, czy powinieneś spożywać więcej przeciwutleniaczy. Więcej informacji znajdziesz na stronie: [www.gdx.net](http://www.gdx.net).
- Wskaźnik omega-3. Dzięki temu dowiesz się, czy masz niedobór kwasów omega-3. Więcej informacji na temat tego testu uzyskasz na stronie: [www.omegaquant.com](http://www.omegaquant.com).
- Poziom cynku i selenu w erytrocytach. Więcej informacji uzyskasz na stronie: [www.gdx.net](http://www.gdx.net) lub [www.metamatrix.com](http://www.metamatrix.com).

### Lista zakupów

Niniejsza lista została opracowana przez mój zespół specjalistów w Blum Center for Health, z naszą szefową kuchni, Marti Wolfson, na czele. Do listy produktów, z której korzystamy na warsztatach w naszej kuchni, dołączyliśmy jeszcze ulubione produkty z własnych domów.

#### **Zboża/mąki**

- ryż brązowy, ryż brązowy basmati, brązowy ryż jaśminowy, brązowy ryż do sushi,
- chrupkie pieczywo i wafle ryżowe,
- komosa ryżowa (quinoa), amarantus, proso, młka abisyńska oraz inne, rzadsze zboża,



- makaron quinoa, płatki quinoa,
- makaron ryżowy,
- makaron sojowy,
- makaron gryczany,
- mąki bezglutenowe,
- płatki owsiane bezglutenowe,
- pieczywo bezglutenowe,
- bezglutenowe krakersy,
- bezglutenowe bułka tarta.

### **Rośliny strączkowe**

- wszystkie rodzaje fasoli,
- soczewica,
- ciecierzycy,
- soja.

### **Oleje**

- oliwa z oliwek tłoczona na zimno z pierwszego tłoczenia,
- olej kokosowy (z pierwszego tłoczenia i neutralny),
- olej sezamowy, olej z prażonego sezamu,
- masło klarowane (ghee).

### **Masła orzechowe**

- różnego rodzaju masła orzechowe,
- masło migdałowe,
- tahini.

### **Mrożone owoce jagodowe**

- mrożone jagody, truskawki, maliny i jeżyny,

### **Ocet i sos sojowy**

- ocet jabłkowy,
- sos tamari i sos shoyu bezglutenowe.

### **Mleka roślinne**

- mleko ryżowe niesłodzone,
- mleko migdałowe,
- mleko sojowe (ekologiczne, wolne od gmo),
- mleko z konopii,
- mleko kokosowe.

### **Wodorosty**

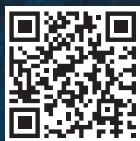
- wszystkie rodzaje wodorostów.

### **Słodziki**

- syrop z brązowego ryżu,
- syrop z agawy,
- cukier kokosowy,
- cukier trzcinowy.

### **Buliony warzywne**

- wegańskie kostki bulionowe,
- ekologiczne buliony warzywne i drobiowe.



### Czy:

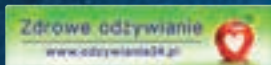
- jesteś ciągle zmęczony?
- wciąż czujesz się chory?
- jest Ci gorąco, gdy innym jest zimno lub odwrotnie?
- trudno Ci zebrać myśli?
- często bywasz rozdrażniony?
- wypadają Ci włosy, masz suchą skórę lub niewyjaśnione wahania wagi?
- masz obolałe lub opuchnięte stawy?
- nie czujesz się najlepiej, ale trwa to już tak długo, że się do tego przyzwyczaiłeś?

To może być choroba autoimmunologiczna. Toksyny w pożywieniu, substancje chemiczne, metale ciężkie, antybiotyki oraz stres doprowadziły do epidemii schorzeń takich jak choroba Gravesa-Basedowa, reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Crohna, Hashimoto, celiakia, toczeń i inne. Zamiast je akceptować, możesz sięgnąć po tę książkę i wyeliminować ukrytą przyczynę Twoich dolegliwości dzięki autorskiemu programowi, który wyróżnia:

- stosowanie pożywienia jako lekarstwa,
- skuteczne zarządzanie stresem,
- uzdrowienie jelit i układu pokarmowego,
- wspieranie pracy wątroby.

## Poznaj sposób na „nieuleczalne” dolegliwości!

Patroni:



Cena: 69,60 zł

