

POKONAJ CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE

Polecając

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

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

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

— **Dr David Perlmutter**, członek American College of Nutrition i autor bestsellera New York Times’a *Brain Make. Zdrowa Głowa* oraz *Grain Brain. Zbożowa Głowa*

„Czas na rewolucję! *Pokonaj Choroby Autoimmunologiczne* to wspaniały przewodnik dla każdego poszukującego prawdziwych rozwiązań na trapiące współczesne społeczeństwo epidemii. Palmer Kippola w prosty sposób przedstawia jak poprawić swoje zdrowie, dzięki czemu można pokonać choroby autoimmunologiczne i dobrze się rozwijać”.

— **Dr Frank Lipman**, autor bestsellera New York Timesa *How to Be Well*

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

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

„*Pokonaj Choroby Autoimmunologiczne* oferuje sprawdzone sposoby na eliminację pierwotnych przyczyn zaburzeń autoimmunologicznych. Jeśli pragniesz odzyskać zdrowie, to polecam lekturę tej książki i podążanie za zawartymi w niej wskazówkami. To może zmienić twoje życie”.

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

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

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

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

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

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

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

— **Alessio Fasano**, lekarz, dyrektor Center for Ceilac Research and Treatment w Massachusetts General Hospital

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

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

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

— **Dr Ann Louise Gittleman**, kliniczna specjalistka od odżywiania ponad trzydziestu wielokrotnie nagradzanych książek, takich jak *Radical Metabolism*, *Plan Wypłukiwania Tłuszczu* oraz *Guess What Came to Dinner*

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

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

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

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

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

„*Pokonaj Choroby Autoimmunologiczne* to obowiązkowa lektura dla każdego borykającego się z problemami autoimmunologicznymi, który chce nie tylko poczuć się lepiej ale też zrozumieć – i wyleczyć – pierwotne źródło swoich problemów. Palmer elegancko łączy wyniki najnowszych badań z osobistym doświadczeniem, dzięki czemu otrzymujemy przystępny przewodnik, który zmieni twoje życie”.

— **Deborah Anderson**, doktor pielęgniarstwa i Medycyny Funkcjonalnej oraz specjalistka od chorób autoimmunologicznych

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

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

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

— **Jacob Teitelbaum**, lekarz, autor *Odzyskaj Energię* oraz *Diabetes Is Optional*

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

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

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

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

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

„Zawarty w tej książce bezpardonowy atak Palmer Kippoli na choroby autoimmunologiczne czyni z niej solidną lekturę dla tych, którzy szukają szerokiego ujęcia problemu, przy jednoczesnym dużym uszczegółowieniu, dzięki któremu możemy do niej wracać w przyszłości gdy potrzebujemy konkretnej informacji”.

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

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

— **Dr Madiha Saeed**, „doktor Holistyczna Mama” i autorka *The Holistic Rx: Your Guide to Healing Chronic Inflammation and Disease*

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

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

„Palmer Kippola dzieli się poruszającą i piękną historią tego, jak nauczyła się odwrócić skutki swojej trwającej 26 lat walki ze stwardnieniem rozsianym – choroby powszechnie uważanej za nieuleczalną w tradycyjnie pojmowanej medycynie. Zastosowana przez Palmer metoda, czerpiąca całymi garściami z Medycyny Funkcjonalnej i Żywieniowej, to podejście pomocne nie tylko dla osób cierpiących na stwardnienie rozsiane, ale dla każdego zmagającego się z jakąkolwiek przewlekłą chorobą”.

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

„Pracą z Palmer zmieniła moje życie. 1 listopada 2016 roku zdiagnozowano u mnie stwardnienie rozsiane. Miałam szczęście rozpocząć pracę z nią w tym samym tygodniu. Podążając za radami Palmer zaczęłam kurację usuwając z diety zapalne produkty spożywcze takie jak gluten, nabiał, kukurydzę, cukier i soję przy przestrzeganiu diety opartej na szablonie Paleo. W ciągu kilku tygodni symptomy stwardnienia rozsianego ustąpiły i poczułam się gotowa do zmierzenia się ze stresem i nękającymi mnie od dekad traumami z dzieciństwa. Dzisiaj moja rodzina i przyjaciele postrzegają mnie jak wzór do naśladowania w odniesieniu do dbania o zdrowie i własne samopoczucie. Dzięki zastosowaniu się do rad zawartych w tej książce zmieniłam swoje życie i całej mojej rodziny. Wierzę, że zmieni ona także twoje życie”.

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

6 PROSTYCH KROKÓW
NA POKONANIE
CHORÓB AUTOIMMUNOLOGICZNYCH

Palmer Kippola

**6 PROSTYCH KROKÓW
NA POKONANIE
CHORÓB AUTOIMMUNOLOGICZNYCH**

Jak uzdrowić jelita i wzmocnić układ odpornościowy

Przedmowa:
Dr Mark Hyman



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

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

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

Copyright © 2019 Palmer Kippola

Nota od wydawcy:

Niniejsza książka nie może zastąpić diagnozy i porad ze strony odpowiedniego personelu medycznego. Zawiera ona ogólne informacje dotyczące zdrowia i jej treść ma czysto edukacyjny wymiar.

Autorka dołożyła starań, by załączone adresy stron internetowych były aktualne w czasie publikacji książki, jednakże ani ona ani wydawca nie są odpowiedzialni za niedokładne lub niekompletne adresy lub zmiany które nastąpiły po druku i publikacji książki. Ponadto wydawca i autorka nie mają kontroli nad treściami publikowanymi na zewnętrznych stronach internetowych i nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

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

Dla Toma, mojej bratniej duszy, doradcy i największego sprzymierzeńca

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

SPIS TREŚCI

Przedmowa: Klucze do dobrego zdrowia znajdują się w twoich rękach Dr Mark Hyman

Wstęp. Moja historia

Rozdział 1. Zaczynij od jedzenia

Rozdział 2. Wylecz swoje jelita

Rozdział 4. Pozbądź się infekcji

Rozdział 4. Minimalizuj poziom toksyn

Rozdział 5. Dotrzyj do źródeł stresu

Rozdział 6 Zrównoważ swój układ hormonalny

Rozdział 7. Idź naprzód

Załącznik A. 30-dniowe Wakacje od Jedzenia – przepisy

Załącznik B. Dziennik żywienia i objawów

Załącznik C. Jaki jest twój poziom ACE?

Załącznik D. Ważne czynniki i wyszkoleni uzdrowiciele

Załącznik E. Znajdź lekarza i sam zostań uzdrowicielem!

Załącznik F. Źródła i zalecana literatura rozdział po rozdziale

O praktykach wymienionych w tej książce

Przypisy (przeniesione do przypisów dolnych)

Podziękowania

Indeks rzeczowy

PRZEDMOWA: KLUCZE DO DOBREGO ZDROWIA ZNAJDUJĄ SIĘ W TWOICH RĘKACH

Dr Mark Hyman

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

Lista chorób autoimmunologicznych jest długa i ciągle rośnie. Zawiera między innymi zapalenie tarczycy Hashimoto (niedoczynność tarczycy), chorobę Gravesa-Basedowa (nadczynność tarczycy), cukrzycę typu 1, nieswoiste zapalenia jelit (IBD), chorobę Crohna, stwardnienie rozsiane (MS), celiakię, reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), twardzinę skóry, zespół Sjögrena, toczeń, wypryski, łuszczycę i bielactwo nabyte. Nawet przewlekła borelioza i niektóre rodzaje chorób serca zostały nie-

dawno sklasyfikowane jako autoimmunologiczne. Objawy wahają od tych nieco frustrujących do wpływających destrukcyjnie na codzienne funkcjonowanie i mogą pojawić się na wiele lat przed postawieniem diagnozy. Głębokie zmęczenie, bezsenność, mgła umysłowa, bóle, drętwienie i mrowienie, wypadanie włosów, obrzęki i niemożliwe do pozbycia się dodatkowe kilogramy to jedne z najczęstszych dolegliwości.

Dzięki dramatycznemu wzrostowi ilości substancji toksycznych w naszym środowisku, diecie wypełnionej cukrem i węglowodanami prostymi, nadużywaniu antybiotyków i braku działań prowadzących do redukcji stresu, znaleźliśmy się w sytuacji, w której musimy stawiać czoła epidemii chorób autoimmunologicznych – i nie powinno nas to dziwić. W dzisiejszych czasach widok nierzadko widuję w swojej klinice dziesięciolatków cierpiących na niedoczynność tarczycy a nawet reumatoidalne zapalenie stawów.

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

Jeśli zmagasz się z tajemniczymi objawami lub masz zdiagnozowaną jedną lub więcej chorób autoimmunologicznych i nie miałeś zbyt wiele szczęścia z zachodnią medycyną, lub jeśli powiedziano ci, że nie da się nic zrobić aby się wyleczyć, to możesz zapoznać się z naturalnym podejściem, które działa i może przynieść ci ulgę.

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

W tej chwili mamy po swojej stronie naukę, informacje i metody na odwracanie i zapobieganie zaburzeniom związanym z chorobami autoimmunologicznymi. W przeciwieństwie do funkcjonujących jeszcze niedawno przekonań, choroba autoimmunologiczna to nie jest ulica jednokierunkowa. Dzięki przełomowym badaniom z ostatniej dekady,

mamy teraz środki i wiedzę aby odwracać ich skutki i im zapobiegać: należy wykryć i usunąć źródło stanów zapalnych i uleczyć jelita.

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

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

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

Palmer jest idealnym przewodnikiem po tej uzdrawiającej podróży, ponieważ sama zmagająca się z tego typu problemami, poszukiwała odpowiedzi i desperacko chciała się poczuć lepiej, żałując, że nie istnieje książka którą właśnie czytasz. Po tym jak jej choroba się cofnęła, poświęciła się badaniu pierwotnych przyczyn chorób autoimmunologicznych i ich rozwiązywaniu. Została certyfikowanym Trenerem Medycyny Funkcjonalnej (Functional Medicine Health Coach) i poświęciła się pracy na rzecz tych którzy wciąż cierpią. I chce aby droga w kierunku wyzdrowienia była jak najbardziej bezbolesna. W *Poko-
naj Choroby Autoimmunologiczne* Plamer w prosty sposób przedstawia

dokonania nauki i zapewnia ramy leczenia, które jak sam widziałem, działają raz za razem.

Eliminując w stylu życia czynniki sprzyjające stanom zapalnym i wprowadzając na ich miejsce takie które odżywiają organizm, przechyłach szalę równowagi swojego zdrowia na własną korzyść. Uzdrażnianie u korzeni wymaga proaktywnego podejścia. Palmer dzieli cały proces na praktyczne i możliwe do wykonania kroki, które każdy może wykonać. Na przykład, aby pozbyć się złych rzeczy: zmniejsz przyjmowanie toksyn w postaci przetworzonej żywności; usuń zawierające chemikalia środki czystości i produkty higieniczne; zidentyfikuj gdzie przyjmujesz najwięcej toksyn. Z kolei dodawanie dobrych elementów: jedz prawdziwe, całe produkty; ustal priorytet na dobry sen; zaadaptuj do codziennego stosowania techniki relaksacyjne. Innymi słowy daj swojemu ciału to, czego potrzebuje i zacznij się ono naprawiać, regenerować a nawet rozwijać się, niezależnie od tego czy zmagasz się z chorobą autoimmunologiczną lub chcesz po prostu czuć się dobrze.

Masz w ręku klucze do odwrócenia skutków trapiących cię przypadłości i odzyskania swojego zdrowia. Od ciebie zależy czy ich użyjesz w celu odblokowania własnego zdrowia i uzyskania możliwości rozwijania się.

Wstęp

MOJA HISTORIA

*Nie wszystko z czym się mierzymy jesteśmy w stanie zmienić;
ale nie da się zmienić czegoś czemu nie stawimy czoła.*

— JAMES BALDWIN, amerykański pisarz i aktywista

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

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

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

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

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

Jakie stwardnienie?!

Byliśmy oszołomieni i zdezorientowani. Lekarka kontynuowała:

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

Opuściliśmy gabinet z niewielką ilością informacji i ponurymi perspektywami.

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

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

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

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

Bum! To krótkie pytanie niosło ze sobą wiele implikacji. Czy była to lekcja której musiałam się nauczyć? Czy zrobiłam coś, co spowodowało chorobę? Jak śmiała sugerować, że jestem za to odpowiedzialna! A może byłam? Jeśli nieświadomie do tego doprowadziłam, to może

mogłabym coś zrobić by odwrócić ten stan. To pytanie stało się Gwiazdą Polarną, która pokazało mi ścieżkę na następne trzydzieści lat.

Jedno pytanie, cztery eksperymenty

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

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

– Jeśli się nie zamkniesz, zmuszę cię do tego!

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

Pierwszą hipotezą, do której doszłam na kanapie wtedy w 1984 roku, było to że chroniczny stres leżał u podstaw wystąpienia u mnie

stwardnienia rozsianego. Dzisiaj wciąż uważam, że jest to w dużej mierze prawda, choć teraz wiem że to nie wszystko.

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

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

Eksperyment nr 1: Redukcja Stresu

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

Później, gdy miałam stresującą pracę w AT&T Network Systems w New Jersey, udałam się na bardzo relaksujące wakacje na Karaibach. W momencie gdy wróciłam i weszłam do budynku firmy, pełnym

jaskrawych świetlówek, straciłam wzrok w lewym oku. Piekący ból utrzymywał się przez dwa tygodnie. W tym czasie zaliczyłam dwie wizyty w izbie przyjęć i odwiedziłam eksperta od MS w Johns Hopkins Hospital w Baltimore, gdzie zdiagnozowano u mnie zapalenie nerwu wzrokowego, charakterystyczny objaw stwardnienia rozsianego.

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

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

Eksperyment nr 2: Nisko tłuszczowe, wegetariańskie diety

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

Myślałam, że to odczuwanie niewielkiego dyskomfortu po jedzeniu to coś normalnego, więc ignorowałam sygnały które wysyłał mi mój brzuch i dalej żywiłam się zgodnie z tym co uważaliśmy za całkiem zdrową amerykańską dietę.

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

Nie tylko nie zauważyłam zmniejszenia się liczby objawów, ale doświadczyłam większego dyskomfortu: więcej burczenia w brzuchu po posiłku i ciągle zaparcia. Powiedziano mi: „zaparcia są symptomem stwardnienia rozsianego” oraz że powinnam „nauczyć się z tym żyć i w razie potrzeby brać środki przeczyszczające”. Minęły lata pełne dyskomfortu w rejonie przewodu pokarmowego, zanim odkryłam co było prawdziwym winowajcą.

Eksperyment nr 3: Leki

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

Nie zauważyłam żadnej redukcji symptomów, prawdopodobnie dlatego, że w tamtym momencie radziłam sobie z chorobą całkiem niezależnie z pomocą praktyk relaksacyjnych. Pojawiły się za to trzy dodatkowe objawy, które nazywam „trzema uderzeniami”.

Pierwszym uderzeniem była lipoatrofia – dosłowne znikanie tłuszczu. Wszędzie gdzie dokonywałam wkłuć w tkankę tłuszczową, zaczy-

nała ona zanikać. Zastrzyki spowodowały powstanie głębokich bruzd na moich udach, biodrach i brzuchu – nieprzyjemne, ale być może niewarte rezygnacji z leku rzekomo przedłużającego życie. Jednak drugie uderzenie było dalece bardziej niepokojące. Pewnego wieczoru, piętnaście minut po zrobieniu zastrzyku moje serce zaczęło galopować i łomotać, poczułam skurcz i ból w klatce piersiowej. Zrobiło mu się zimno i oblałam się potem – myślałam że mam atak serca. Pielęgniarka ostrzegała mnie że objawy zawału są w rzeczywistości częstym skutkiem ubocznym tego konkretnego leku, ale jej słowa nie przyniosły mi pocieszenia kiedy doznałam tego przerażającego doświadczenia. Trzecim i ostatnim uderzeniem była infekcja w miejscu wkłucia na biodrze. Sześć miesięcy i wiele wizyt w klinice zajmującej się leczeniem ran zajęło wyleczenie jej. Nadal mam bliznę przypominająca o tym nieprzyjemnym doświadczeniu.

Biorąc pod uwagę jak dobrze radziłam sobie z chorobą za pomocą redukcji stresu i uwzględniając dodatkowe objawy które występowały po zastrzykach, zdecydowałam się przestać brać leki. Wiedziałam wtedy, że będę musiała znaleźć rozwiązanie poza ograniczeniami współczesnej medycyny by pokonać chorobę. Na szczęście tuż za rogiem czekał na mnie najlepszy ze wszystkich eksperymentów.

Eksperyment nr 4: Uzdrawienie jelit

Czwarty i ostatni eksperyment nazywam „uzdrawianiem jelit”. W momencie gdy postanowiłam rozwiązać swoje problemy z brzuchem nie widziałam, że doprowadzi to do wyleczenia stwardnienia rozsianego. A tak się właśnie stało. Jesienią 2010 roku objawy MS dawały mi mocno o sobie znać, mimo stosowania technik relaksacyjnych. Każdego ranka po obudzeniu, moje nogi były ciężkie jak ołów. Już sama droga z łóżka do łazienki była niczym brodzenie w głębokiej do pasa wodzie. Przez większość dnia czułam wspomniany już wcześniej ucisk gumowych opasek wokół tułowia.

Do tego czasu nauczyłam się na własną rękę wystarczająco dużo o żywieniu by wiedzieć, że żywność, nawet ta rzekomo zdrowa, może powodować moje problemy z brzuchem. Zdecydowałam się spotkać

z dietetyczką medycyny funkcjonalnej. Seria testów wykazała, że jestem wrażliwa na gluten, białko znajdujące się w pszenicy, wielu innych zbożach a nawet w sosie sojowym. Moja dietetyczka uświadomiła mnie na temat niebezpieczeństw związanych z glutenem i tego jak zapalenie jelit prowadzi do ich nieszczelności i powoduje reakcję autoimmunologiczną. Poprowadziła mnie przez trzydziestodniową dietę eliminacyjną i przez proces leczenia jelit. Tego dnia zerwałem na dobre z glutenem i w ciągu tygodnia moje problemy z brzuchem zniknęły na dobre.

W ciągu miesiąca od usunięcia glutenu z diety przestałam odczuwać wszystkie symptomy związane ze stwardnieniem rozsianym. Uczucie ciężkich nóg po przebudzeniu całkowicie ustąpiło, ucisk wokół klatki piersiowej zniknął na dobre. Nazywam to swoim „eksperymentem eureka”.

Na początku byłam ostrożnie optymistyczna. Jak to możliwe, że coś tak prostego jak zmiana diety i wyleczenie jelit zatrzymało „nieuleczalną” chorobę, podczas gdy pół tuzina neurologów przekonywało mnie, że nie da się z nią niczego zrobić? Zastanawiałam się nad tym w kółko, aż w końcu wróciłam do pytania które rozpoczęło moją podróż prawie trzy dekady wcześniej: *Jak myślisz, dlaczego zachorowałaś na MS?*

Im więcej się uczyłam, tym bardziej złożona, lecz jednocześnie jasna stawała się odpowiedź. Nie był to jedynie wynik stresu z dzieciństwa, jak pomyślałam w pierwszej chwili lata wcześniej. Także gluten nie był wyłącznym winowajcą. Obecnie jestem przekonana, że moje stwardnienie rozsiane zostało wywołane przez zbiór czynników źródłowych, które wspólnie wywołały stan zapalny jelit, zaburzając równowagę mojego mikrobiomu, naruszyły wyściółkę jelita co wywołało reakcję autoimmunologiczną, która nie zatrzymała się dopóki nie usunęłam przyczyny która wyzwała powstanie stanu zapalnego.

Czy słyszałeś o „ogólnym obciążeniu ciała”? To skumulowane obciążenie toksynami zgromadzonymi w naszych ciałach. Wyobraź sobie, że każdy z nas ma w sobie wiadro, które wypełnia się toksynami, które gromadzą się szybciej, niż nasz organizm jest w stanie je wyeliminować. Czynniki zapalne takie jak przetworzona żywność, metale, plastiki i przewlekły stres wypełniają wiadra, aż do momentu gdy nie pojawia się zbyt wiele stresorów co powoduje jego przepełnienie. W tym momencie układ detoksykacji organizmu zostaje przytłoczony,

układ odpornościowy ulega osłabieniu i jelita zaczynają być nieszczelne, co jest nazywane potocznie zespołem nieszczelnego jelita. Gdy duże białka lub inne cząsteczki naruszają barierę jelitową, reaguje na to nasz układ odpornościowy atakując cząstki jedzenia i innych najeźdźców. Obrywa się też naszym własnym tkankom. To uproszczone podsumowanie autoimmunologicznej kaskady. Moje geny dały mi skłonność do stwardnienia rozsianego, więc w taki sposób zostało zmanifestowane przepełnienie się wiadra.

Co znajdowało się w moim wiadrze z toksynami? Poza chronicznym stresem i glutenem największymi winowajcami była odrobina rtęci i jelita wypełnione bakterią candida, co było spowodowane moją słabością do słodczy, dodatkowymi szczepionkami przed zagranicznymi podróżami i nierównowagą hormonalną (w której zawierał się wysoki poziom kortyzoli, niski poziom witaminy D i insulinooporność).

W jaki sposób się wyleczyłam? Opróżniając wiadro z toksynami i lecząc swoje jelita. Zidentyfikowałam czynniki powodujące u mnie stany zapalne i wyeliminowałam je w miarę możliwości, modyfikując w ten sposób ekspresję moich genów i zatrzymując autoimmunologiczny.

Przed i po

W ciągu dwudziestu sześciu lat pomiędzy 1984 a 2010 rokiem miałam pół tuzina rezonansów magnetycznych, które ujawniły liczne białe zmiany w moim mózgu, w tym charakterystyczny dla chorych na MS wzór płytek zwany Palcami Dawsona. Doświadczyłam niezliczonej ilości symptomów, w tym drętwienia całego ciała, objawu Lhermitte'a, zapalenia nerwu wzrokowego i zaburzeń sensorycznych w okolicach tułowia i kończyn. Objawy przychodziły i odchodziły, pojawiając się zazwyczaj po stresujących wydarzeniach. Gdy objawy ustępowały i nadchodziły, zawsze czułam się jakby podłączono mnie od gniazdka z prądem, ponieważ czułam energię biegnącą po całym ciele.

Od 2010 roku jestem wolna od objawów MS i nie czuję już tego elektrycznego szumu. Nowoczesne metody badań ujawniły moją wrażliwość na gluten i zespół nieszczelnego jelita. W dzisiejszych czasach testy przeciwciał mogą wykazać, czy twój układ odpornościowy

przeprowadza atak autoimmunologiczny na własne tkanki, takie jak osłonka mielinowa – ochronna warstwa nerwu, będąca celem ataku w stwardnieniu rozsianym. Badanie krwi w 2014 roku potwierdziło, że wszystkie moje przeciwciała mogące atakować osłonkę mielinową miały „normalny” status – co oznaczało, że mój układ odpornościowy nie atakuje już osłonki. A rezonans magnetyczny mózgu wykonany w 2017 roku wykazał, że nie tylko brak nowych zmian ale też zmniejszenie i zniknięcie starych. Dzisiaj wszystko wskazuje na to, że tryskam zdrowiem. Mój neurolog powiedział:

– Nie mogło być lepiej.

Tak więc, jak kończy się moja historia? Okazuje się, że cofnięcie się stwardnienia rozsianego było dopiero początkiem. Zrezygnowałam z pracy w 2012 roku by dowiedzieć się, jak to możliwe, że pokonałam nieuleczalną chorobę. Od tego czasu odkryłam zarówno badania naukowe jak i dużą ilość jednostkowych historii, dowodzących tego, że odwrócenie skutków chorób autoimmunologicznych jest możliwe. Założyłam stronę www.BeatAutoimmune.com jako zasób wiedzy dostępnej online, aby podzielić się uczuciami, wiedzą naukową i historiami ludzi którzy pokonali w naturalny sposób choroby autoimmunologiczne. Zostałam certyfikowanym Trenerem Zdrowotnym Medycyny Funkcjonalnej (FMCHC) i obecnie współpracuję z tą samą dietetyczką praktykującą medycynę funkcjonalną, która pomogła mi w 2010 roku. Razem pomagamy klientom, którzy aktywnie poszukują sposobów na wyleczenie się z chorób autoimmunologicznych.

Ta książka zbiera całą moją wiedzę, którą zdobyłam w trakcie swojej podróży i wykorzystałam w praktyce pracując ze swoimi klientami. Innymi słowy, chciałabym wiedzieć to wszystko co wiem teraz, kiedy miałam dziewiętnaście lat. Mam teraz nadzieję, że kondensując i dzieląc się z tobą tym, czego się nauczyłam, mogę pomóc również tobie wrócić do pełnego zdrowia i to w ułamku tego czasu jaki mi to zajęło.

Podsumowanie

Nie jest tak, że choroba po prostu się zdarza; choroba ma przyczyny, tak więc aby się jej pozbyć należy je znaleźć i usunąć.

— W. LEE COWDEN, lekarz medycyny integracyjnej,
kardiolog i edukator zdrowotny

Gdy byłam już wolna od objawów i markerów choroby po testach laboratoryjnych, zagłębiłam się w badania, próbując się dowiedzieć jak najwięcej o tym, dlaczego u ludzi rozwija się stwardnienie rozsiane i inne choroby autoimmunologiczne. Spędziłam całe dni przeszukując stronę PubMed.gov – niemal nieskończone internetowe źródło badań biomedycznych – oraz czytając czasopisma naukowe takie jak *Journal of Autoimmunity*. Przeczytałam istotną pracę Donny Jackson Nakazawy *Autoimmune Epidemic*, w której przekonująco wykazano, że zwiększający się poziom toksyn w otaczającym nas środowisku może być podstawowym powodem masowego wzrostu występowania tych zaburzeń; pochłonęłam pozycję dra Davida Perlmuttera *Grain Brain: Zbożowa Głowa* dzięki której dowiedziałam się jak zboża powodują stany zapalne i uszkodzają nasze mózgi i ciała. Z przełomowej książki dra Bruce’a Liptona *Biologia Przekonań* dowiedziałam się o przełomowych odkryciach z dziedziny epigenetyki.

Dobra wiadomość nr 1: Epigenetyka detronizuje genetykę

Przez dwie dekady profesor University of Wisconsin School of Medicine oraz biolog komórkowy, dr Bruce Lipton nauczał swoich studentów tego, co nazywa „Centralnym Dogmatem” – że nasze geny kształtują nasze przeznaczenie. Innymi słowy, jest to przekonanie, że cokolwiek dotknęło naszych rodziców, spotka również nas. Ale będąc na urlopie naukowym w szkole medycznej na Karaibach w 1985 roku dr Lipton doznał olśnienia: gdy przeglądał badania nad komórkami, przyszło mu do głowy, że życie komórki jest kontrolowane przez jej fizyczne i energetyczne środowisko a nie przez geny.

Chociaż ta perspektywa mogła wydawać się niemal heretycka w oczach tych, którzy nie chcieli brać pod uwagę osiągnięć nowej biologii, to badania dra Liptona na Uniwersytecie Stanforda parę lat później potwierdziły jego hipotezę. Dr Lipton umieścił identyczne komórki macierzyste na trzech oddzielnych szalkach Petriego, gdzie każda zawierała odmienne podłoże hodowlane – była to jedyna zmienna w jego eksperymencie. Osoby podążające za tradycyjnie pojmowaną biologiczną teorią o z góry określonym przeznaczeniu genetycznym powinny spodziewać się wyniku w postaci rosnącej liczby identycznych komórek na trzech szalkach Petriego. Rezultaty w rzeczywistości był inny: każda szalka zawierała inny typ komórek. Na jednej zaczęły rosnąć komórki kostne, na drugiej tłuszczowe a na trzeciej komórki mięśniowe. Okazało się, że to nie jądro komórkowe („mózg” komórki w którym znajduje się materia genetyczna) z góry określa przeznaczenie tych komórek. To otoczenie miało znaczenie.

Wciąż rozwijająca się nauka, która wyjaśnia zjawisko wpływu środowiska na nasze geny nazywa się epigenetyką. Słowo epigenetyka dosłownie oznacza „ponad genami”. Wyobraź sobie swój genom (wszystkie geny) w postaci sprzętu komputerowego. Epigenom to oprogramowanie, które kieruje pracą komputera.

W 2014 roku zostałam wprowadzona do Instytutu Medycyny Funkcjonalnej (IFM Institute for Functional Medicine) przez dietetyczkę która pomogła mi się wyleczyć. Uczestniczyliśmy w dorocznej konferencji IFM gdzie biolog dr Randy Jirtle otrzymał Nagrodę Linusa Paulinga za jego niezwykłą rolę bycia „ojcem epigenomiki środowiskowej”.

W jednym z najbardziej przekonujących demonstracji epigenetyki w akcji, pod tytułem Badanie Myszy Agouti, dr Jirtle i jego doktorant, dr Robert Waterland byli w stanie wykazać, że sposób odżywiania genetycznie identycznych, ciężarnych myszy może zmienić wygląd fizyczny i podatność na choroby ich nowonarodzonych młodych. *Agouti* to nazwa genu, który gdy zachodzi jego ekspresja sprawia, że myszy stają się tłuste, żółte i podatne na choroby przewlekłe. W swoim eksperymencie Jirtle i Waterland karmili ciężarną mysz witaminami takimi jak B₁₂, choliną i SAME. Mysz kontrolna która nie otrzymywała witamin urodziła żółte myszy, które były otyłe, chore na cukrzycę i podatne na inne choroby. Wszystko to za sprawą genu *Agouti*. Tymczasem my-

szy urodzone z matki której dieta była wzbogacona o witaminy były szczupłe, brązowe i mniej podatne na otyłość i choroby. Okazuje się, że składniki odżywcze unieszkodliwiły szkodliwe działanie genu Agouti u potomstwa – i zrobiły to na dobre!

To właśnie siła epigenetyki. Oznacza to, że możemy wpływać na to, które geny zostaną włączone lub wyłączone za pomocą naszych życiowych wyborów, w tym zwłaszcza poprzez wiele codziennych decyzji o tym co jeść i pić – ale przejdziemy do tego w następnym rozdziale.

Odnalezienie Medycyny Funkcjonalnej

Gdy raz spróbowałam Medycyny Funkcjonalnej, miałam ochotę na więcej. Zapisalam się (i weszłam w orbitę działań) na jeden z treściwych kursów IFM na temat zaburzeń odporności. Gdy prowadzący prosił po kolei słuchaczy o podniesienie rąk jeśli są lekarzami, naturopatami, osteopatami, pielęgniarkami, kręgarzami, dietetykami to w górę podnosiły się setki rąk. Z tyłu, cicha niczym mysz kościelna siedziałam ja. Dłoń każdego słuchacza podnosiła się po wywołaniu konkretnej specjalności. Oprócz mojej. Siedząca po mojej lewej lekarka zapytała po cichu:

– A ty kim jesteś?

– Kimś kto wyleczył się ze stwardnienia rozsianego i chce się dowiedzieć jak to możliwe – odpowiedziałam.

Uśmiechnęła się i przedstawiła mnie kilku osobom które były chętne podzielić się wiedzą i zachętą. Co prawda nie mogłam pochwalić się zbyt wieloma tytułami naukowymi (jak dr lub prof.) które mogłam umieścić przed nazwiskiem, ale społeczność przyjęła mnie z otwartymi ramionami.

To na tym kursie dowiedziałam się o drugim z trzech ekscytujących wyników badań naukowych.

Dobra wiadomość nr 2:

Nasze otoczenie znaczy więcej niż nasz genom

Na początek dr Mark Hayman nauczył nas, że medycyna funkcjonalna to nauka o tworzeniu zdrowia, aby choroba odeszła na margines

jako kwestia poboczna wobec tworzenia zdrowych nawyków. Opisał on zdrowie jako stan równowagi całego organizmu, który osiąga się po prostu usuwając powody nierównowagi i dodawanie czynników ją wspierających. Potem dowodził, że 90% chorób przewlekłych jest powodowanych nie przez nasz genom, lecz przez „eksposom”, czyli skumulowaną liczbę czynników chorobotwórczych na których działanie jesteśmy narażeni w naszym otoczeniu¹. Ha! Zaśmiałam się duchu, otrzymując coraz więcej dowodów na to, że możemy w znacznie większym stopniu kontrolować swoje zdrowie niż sobie wyobrażamy.

W ciągu pięciu lat jakie minęły od kiedy uczęszczałam na kurs dotyczący zaburzeń układu odpornościowego w IFM, poznałam więcej dowodów wskazujących na stosunek 90 do 10 w starciu środowisko kontra geny. Jednym z nich był przegląd badań nad rakiem zatytułowany „Cancer Is a Preventable Disease That Requires Major Lifestyle Changes”, który przypisał jedynie 5 do 10% ryzyka zachorowania na raka wadliwym genom oraz 90 do 95% czynnikom środowiskowymi i związanych ze stylem życia². Nawet Centers of Disease Control and Prevention uznało przewagę czynników środowiskowych: „Niestety, dowody wskazują na to, że genetyka odpowiada jedynie za 10% zachorowań. Za pozostałe przypadki wydają się odpowiadać czynniki środowiskowe. Tak więc by zrozumieć przyczyny i zapobiegać chorobom, należy przebadać dogłębnie znaczenie czynników środowiskowych”³.

Czym więc są te czynniki środowiskowe, prowadzące do rosnącej liczby zachorowań autoimmunologicznych u ludzi? To pytanie skłoniło mnie do dalszego zagłębienia się w temat, dzięki czemu odkryłam trzecią dobrą wiadomość: autoimmunologiczne równanie.

Dobra wiadomość nr 3: Równanie Autoimmunologiczne mówi jak odwrócić skutki zaburzeń autoimmunologicznych

Przed latami dwutysięcznymi za czynniki składowe wywołujące choroby autoimmunologiczne uznawano geny i środowisko. Pytaniem na które nikt nie potrafił odpowiedzieć brzmiało: w jaki sposób te dwa światy zderzają się ze sobą wywołując autoimmunizację? W 2008 roku dr Alessio Fasano, renomowany gastroenterolog pediatryczny i badacz

w Massacgusetts General Hospital for Children opublikował wyniki badań, które ujawniły niezbędny trzeci element tego autoimmunologicznego równania: zwiększona przepuszczalność jelit, znana też jako *zespół nieszczelnego jelita*.

Streszczenie opracowania dostarcza nam wieści, które burzą utarte mity: „Ten nowy paradygmat unieważnia tradycyjne teorie wyjaśniające rozwój procesu autoimmunizacji... i sugeruje, że *można go zatrzymać, jeśli wzajemne oddziaływanie genów i czynników środowiskowych zostanie zablokowane przez ponowne uszczelnienie bariery jelitowej*”⁴.

Odkrycia dra Fasano dają nadzieję i oferują wskazówki wszystkim szukającym leku na choroby autoimmunologiczne, za pomocą prostego równania:

Geny + czynniki środowiskowe + nieszczelne jelita = dolegliwości autoimmunologiczne

Wykryj i usuń negatywne czynniki środowiskowe + wylecz swoje jelita = bądź wolny od reakcji autoimmunologicznej

Zainspirowana ekscytującym odkryciem skupiłam się na badaniu szkodliwych czynników środowiskowych. Pomyślałam, że jeśli ludzie otrzymaliby prosty sposób pozwalający zrozumieć co może szkodzić ich jelitom i prowadzić do reakcji autoimmunologicznej, mogliby łatwiej zawalczyć o swoje zdrowie. Opracowałam tabelę szkodliwych czynników środowiskowych i pozwalających im zaradzić odżywczych zamiennikach. Mając gotową listę kontrolną środków mogących zaradzić źródłom tych problemów, zwróciłam się z prośbą o opinię do ekspertów od chorób autoimmunologicznych, w tym do lekarzy, naukowców i specjalistów od Medycyny Funkcjonalnej którzy poświęcili mi swój czas i zdecydowali się wesprzeć moje wysiłki.

Aby uprościć nawigowanie po niezliczonej ilości czynników środowiskowych, wymyśliłam metodę pamięciową, pozwalającą zapamiętać sześć głównych obszarów na które trzeba zwrócić uwagę aby się wyleczyć: Żywność, Infekcje, Zdrowie jelit, Równowaga Hormonalna, Toksyny i Stres. W skrócie F.I.G.H.T.S*. Wolałabym aby skrót brzmiał

* Nieprzetłumaczalna gra słów. Angielskie nazwy poszczególnych elementów układają się w skrót FIGHTS czyli WALKA (przyp. Tłum.)

PEACE (pokój), lecz niestety wszechświat dostarczył słowo, które odpowiada rzeczywistej postawie, którą wpoił mi tata, gdy przypominał mi, że mogę „pokonać stwardnienie rozsiane”.

Przeprowadzałam wtedy wywiady i zbierałam historię uleczenia od ponad tuzina ekspertów od Medycyny Funkcjonalnej – lekarzy, autorów i praktyków – którzy sami cierpieli z powodu chorób autoimmunologicznych tajemniczych stanów zapalnych o rzekomo nieodwracalnych skutkach, takich jak: celiakia, choroba Crohna, choroba Gravesa, zapalenie tarczycy Hashimoto, toczeń, przewlekła borelioza, chroniczne zmęczenie, fibromialgia i postępujące stwardnienie rozsiane.

Każda z tych osób usłyszała któryś wariant typowej w takich przypadkach opinii medycznej, włącznie z:

„Nic nie możesz z tym zrobić”.

„Wszystko to jest w twojej głowie”.

„Musisz brać leki przez całe życie”.

„Jesteś po prostu przygnębiony”.

„Dieta nie ma z tym nic wspólnego”.

lub „Chciałbym, żebyś spotkał się z psychiatrą”.

Na szczęście każdy z moich rozmówców wzniósł się ponad krótkowzroczność współczesnej medycyny, kontynuował poszukiwania i znalazł rozwiązania swoich problemów dzięki kombinacji naturalnych rozwiązań. Chociaż każda z tych sytuacji była inna, to każda przepytwana osoba wyleczyła się poprzez zwrócenie się w kierunku przyczyny problemu, jak na przykład usunięcie stanu zapalnego lub dodanie do diety konkretnych składników odżywczych.

Wszyscy oni wyleczyli też swoje jelita. Dlaczego? Ponieważ integralność podszewki jelitowej jest kluczowa jeśli chodzi o kwestie choroby i zdrowia – w końcu to wrażliwa membrana pomiędzy twoim ciałem a światem zewnętrznym. Okazuje się, że wyzwalacze stanów zapalnych takie jak toksyczna żywność, chemikalia, leki na nawet stres potrafią uszkodzić jelita na tyle, że stają się nieszczelne co szybko prowadzi do autoimmunizacji. Z czasem stany zapalne rozwijają się od miejscowych niedogodności do problemów ogarniających całe ciało, co

mocno przeciąża układ odpornościowy – ten sam system który powinien dbać o nasze zdrowie.

A jaki jest największy czynnik zapalny, który uszkadza nasze jelita? Nasze stałe, codzienne i wielokrotne dawki przetworzonej i wypełnionej chemikaliami żywności. Każdy ekspert z którym rozmawiałam, na pytanie o najważniejszą rekomendację dla osób zmagających się z problemami autoimmunologicznymi odpowiadał, że należy zacząć od jedzenia. A mówiąc dokładniej od eliminacji cukru, glutenu i nabiału. Od tego więc zaczniemy, ale zanim do tego przejdziemy to czas na kilka wskazówek organizacyjnych.

Jak najlepiej wykorzystać tę książkę

- Być może zauważyłaś, że rozdziały 1–6 nie odpowiadają kolejności w jakiej wymieniłam elementy składowe F.I.G.H.T.S. Powodem jest to, że rozdział zatytułowany „Ulecz swoje jelita” musi naturalnie następować po tym o nazwie „Zacznij od jedzenia”. Innym rozdziałem o zmienionej kolejności jest „Zbalansuj swoje hormony”, który znajduje się pod koniec tekstu z tego powodu, że jest odrobinę poniżej pozostałych tematów. Chociaż każdy rozdział można czytać i pracować na nim jak na samodzielnym temacie, to gorąco polecam czytanie we właściwej kolejności.
- Ta książka została pomyślana tak aby służyła jako pomoc w działaniu. Chwyć długopis, rob notatki na marginesie, oznaczaj ważne strony, podkreślaj zdania i koncepcje które do ciebie przemawiają, użyj miejsca przeznaczonego na dziennik – zapisuj wszystko co działa na ciebie w zamieszczonych historiach, wynikach badań czy praktycznych poradach. Oraz na bieżąco pisz o swoich wysiłkach i wynikach.
- Możesz najpierw przeczytać całą książkę i później po kolei wrócić do opisanych narzędzi by wykorzystywać je jedno po drugim. Ale jeśli chcesz od razu rzucić się w wir działań, to nic nie stoi na przeszkodzie!

- W książce prezentuje wiele narzędzi możliwych do wykorzystania. Pamiętaj, że założenie jest takie, byś miał wiele opcji do wyboru. Jeśli przemawia do ciebie kilka sugestii, wypróbuj je. Chodzi o eksperymentowanie. Poszukujesz swoich unikalnych wyzwalaczy i przyczyn problemów.
- Chociaż wiele rzeczy możesz zrobić samodzielnie, wiele razy przeczytasz jak podkreślam znaczenie pracy ekspertem od medycyny funkcjonalnej, integracyjnej bądź neuropatą. Będziesz oczywiście poszukiwał lekarzy na których możesz sobie pozwolić ze swoim ubezpieczeniem, ale niestety wykwalifikowani eksperci, którzy stawiają swoich pacjentów na nogi nie wpasowują się za dobrze w aktualny paradygmat medyczny, polegających na wizytach trwających od sześciu do piętnastu minut. Zamiast tego holistyczni eksperci oferują zazwyczaj od sześćdziesięciu do dziewięćdziesięciu minut na początek i chociaż wielu może wystawić rachunek twojej firmie ubezpieczeniowej, to zazwyczaj oczekują płatności gotówkowej za swoje usługi. Zrób tyle ile możesz na własną rękę i rób tyle ile się da aby popracować również z ekspertem.
- Zauważysz także, że niektóre rekomendacje będą się powtarzać, np. przyjmowanie niektórych suplementów, nacisk na zjedzenie większej ilości błonnika i zachęty do zrelaksowania się. To celowy zabieg i nie powinno być to postrzegane jako błąd. Na przykład w rozdziale dotyczącym jedzenia zalecam przyjmowanie do 4000 mg kwasów tłuszczowych omega-3 każdego dnia, jako części reżimu suplementacji autoimmunologicznej. Znaczenie kwasów omega-3 jest również omówione w rozdziałach dotyczących jelit i hormonów. Spójrz na dodatkowe rekomendacje jak na nowe informacje na temat znanego już tematu, a nie jak na sugestię dodania kolejnych 8000 mg kwasów omega-3 do diety.
- Być może zastanawiasz się, ile czasu zajmie wyleczenie. Jeśli będziesz stosować się do zaleceń zawartych w rozdziałach na temat jedzenia i jelit to w najlepszym przypadku poczujesz się lepiej, dużo lepiej lub nawet rewelacyjnie w ciągu pierwszych trzech miesięcy. Niektóre osoby odczuwają znaczną poprawę już po kilku tygodniach od ostawienia cukru. Jak zapewne wiesz, problemy autoimmunologiczne nie pojawiają się z dnia na dzień. Może

trwać pięć, dziesięć lat, a nawet całe dekady podczas których wpływ czynników środowiskowych nawarstwia się i w końcu doprowadza do reakcji autoimmunologicznej. W rzeczywistości problemy narastają stopniowo: od cichej autoimmunizacji w czasie której poziom przeciwciał rośnie, aż do ekspresji w czasie której zaczynają być odczuwane objawy, aż do choroby autoimmunologicznej w czasie której objawy się nasilają i może dojść do uszkodzenia tkanek. Czas leczenia zależy od kilku zmiennych zależnych od tego na którym etapie się znajdujesz; ile tkanek jest już uszkodzonych; od twojego nastawiania i determinacji do odzyskania zdrowia i przede wszystkim od dobrego samopoczucia. Mój biochemiczny mentor, Steve Fowkes, ma ogólną zasadę, która głosi że problemy autoimmunologiczne można odwrócić w około jedną dziesiątą czasu jaki zajęło ich spowodowanie. Przykładowo, jeśli trapiące cię dolegliwości rozwijały się od dziesięciu lat, to proces leczenia potrwa około rok.

- Jeśli po pracy z narzędziami opisanymi w rozdziałach na temat żywności i jelit wciąż czujesz się źle, zachęcam cię do przebadania się pod kątem infekcji i zatrucia metalami ciężkimi. Redukcja tego typu zatruc wymaga czasu. Eksperci od detoksykacji twierdzą, że pozbycie się ołowiu lub rtęci z organizmu może potrwać kilka lat. A jeśli przeszedłeś wszystkie etapy F.I.G.H.T.S i nie odczułeś poprawy zapoznaj się z Zaawansowanymi Uwagami w Dodatkach.

Jeśli zmagasz się z problemami zdrowotnymi już od jakiegoś czasu, to zupełnie zrozumiałe jest poczucie sceptycyzmu lub nawet zniechęcenia. Dlatego zanim zaczniemy poproszę cię o to, byś dał nadziei możliwość powrotu do twojego życia. Jeśli wierzysz, że wyleczenie jest możliwe, to otworzysz się nie tylko na odnowę biologiczną, ale także na inne, czasem lepsze, życie. Może zabrzmi to patetycznie, ale gdy pytałam każdego z praktyków z którymi rozmawiałam o pozytywy związane z chorobą i procesem leczenia, to prawie każdy mówił o „przebudzeniu”. Każda z tych osób postrzegała swoją drogę w kierunku zdrowia jako zaproszenie do życia pełnią życia i możliwość odkrycia samego siebie. To prezent.

Stres może mieć pozytywny wpływ, jeśli uważasz, że czyni cię silniejszym. Twoje podejście może mieć największy wpływ na cały proces. Jeśli uwierzysz w swoje możliwości, to twoje szanse znacząco się zwiększą!

Teraz, bardziej niż kiedykolwiek, mamy możliwość cofnięcia i zapobiegania stanom wcześniej uważanym za „nieuleczalne”. Strategicznie używam często terminu stany autoimmunologiczne zamiast choroby, ale wykazać że tego typu zaburzenia są warunkowe i w dużej mierze zależą od tego jak żyjemy – od naszych osobistych wyborów i otoczenia. Dysponujemy nauką, zapalem, wynikami testów laboratoryjnych i rosnącą liczbą praktyków medycyny funkcjonalnej, integracyjnej i neuropatycznej, jak również trenerów zdrowotnych gotowych wspierać naszą drogę powrotną w kierunku zdrowia. Odzyskanie go szybciej niż jesteś sobie to w stanie wyobrazić jest możliwe i na pewno dużo bardziej opłacalne (wiele osób opisanych w tej książce spędziło wcześniej więcej jak dekadę i/lub wydało ponad pół miliona dolarów próbując się wyleczyć).

Super! Ale jak to zrobić?

Zacznijmy od twojego kolejnego posiłku.