

LBBIS

We know

Dr. Susan S. Blum

Michele Bender

PLANUL DE RECUPERARE A SISTEMULUI IMUNITAR

Un program în 4 pași recomandat
pentru tratarea bolilor autoimune

Traducere din limba engleză:

IOANA MIHALACHE

EDITURA  HERALD

București

CUPRINS

Cuvânt înainte de Dr. Mark Hyman – Eiberarea de sub amenințarea unei epidemii
ascunse a durerii și a suferinței 7

INTRODUCERE

Începutul. Un nou parteneriat 12
Cum vă poate ajuta medicina funcțională 18
Planul de recuperare a sistemului imunitar 20

CAPITOLUL 1. Noțiuni fundamentale despre bolile autoimune 27

Un sistem imunitar sănătos 27
Un sistem imunitar deviat 29
Ce sunt afecțiunile autoimune? 30
Care sunt cauzele afecțiunilor autoimune? 32
Cele mai frecvente afecțiuni autoimune 46
 Boala celiacă 46
 Boala Graves 48
 Tiroidita Hashimoto 49
 Boala Lupus 51
 Scleroza Multiplă (SM) 52
 Artrita reumatoidă (AR) 53
 Sindromul Sjögren 54

PARTEA I

Hrana ca medicament

CAPITOLUL 2. Hrana ca medicament 63

Ce este inflamația? 64
Hrana îndeplinește anumite funcții 65
Alimente care cauzează inflamarea țesuturilor 67
„Dieta” – un cuvânt urât 67
Hrana este informație 69
Alimente care trebuie eliminate 72
O analiză atentă a glutenului 75
Cum poate glutenul să provoace o reacție imună? 82

Zahărul	84
Grăsimile	85
Alimente care duc la îmbunătățirea funcției imune și care sporesc starea de echilibru	86
Acizii grași esențiali	88
Vitamina D	90
Seleniul și zincul	93
Ceaiul verde	94
CAPITOLUL 3. Hrana ca medicament – caiet de activități	96
Hrana și felul cum ne simțim	99
Glutenul	103
Lactatele	104
Porumbul	105
Soia	106
Program de tratament	111
Nivelul 1: Hrana pentru sănătate imunitară	112
Nivelul 2: Resurse adiționale care sprijină un sistem imunitar sănătos	125
Exercițiu de mâncat conștient (<i>mindful</i>)	126
Suplimentarea cu vitamine și minerale	128
Nivelul 3: Opțiuni propuse de medicina funcțională, din partea unui profesionist din domeniul medical	133
CAPITOLUL 4. Hrana ca medicament – rețete	137

PARTEA a II a

Înțelegerea legăturii dintre boală și stres

CAPITOLUL 5. Înțelegerea legăturii dintre boală și stres	153
Reacția la stres	156
Reacția hormonală la stres	157
Stresul cronic vs. stresul acut	162
Glandele suprarenale	163
Cum influențează stresul afecțiunile autoimune	167
Cum acționează, de fapt, hormonii de stres?	167
Cortizolul și afecțiunile autoimune	172
Stresul cronic și oboseala suprarenală	174
Suferiți de oboseală suprarenală?	176
Alți hormoni suprarenali importanți	177
Stresul și infecțiile	179
Stresul, sănătatea intestinelor și sistemul imunitar	180
Legătura dintre minte și corp	182
Alte beneficii ale tehnicilor de lucru pentru minte și corp	184
Călătoria mea personală	185

CAPITOLUL 6. Înțelegerea legăturii dintre boală și stres – caiet de activități	188
Analiza influenței pe care o are stresul asupra vieții	190
Autoevaluare 1: Factorii de stres din trecut	191
Autoevaluare 2: Factorii de stres din prezent	192
Autoevaluare 3: Grijă față de sine	193
Autoevaluare 4: Simptomele oboselei suprarenale	193
Managementul stresului în viața cotidiană	207
Nivelul 1: Schimbați-vă singur mediul stresant	209
Nivelul 2: Schimbați-vă mediul stresant prin intermediul unor resurse adiționale	210
Nivelul 3: Schimbarea stilului de viață prin intermediul ajutorului de specialitate	211
Cum să aveți mai multă grijă de propria persoană	215
Somnul	215
Mâncați fără stres	220
Faceți mișcare	221
Tratament pentru glandele suprarenale oboseite	222
Nivelul 1: Hrana ca medicament – Alimente pentru sănătatea glandelor suprarenale	223
Nivelul 2: Suplimente pentru glandele suprarenale	224
Nivelul 3: Apelarea la ajutorul de specialitate	226
CAPITOLUL 7. Înțelegerea legăturii dintre boală și stres – rețete	228

PARTEA a III a

Vindecarea intestinelor

CAPITOLUL 8. Vindecarea intestinelor	249
Rolul bacteriilor intestinale	252
Legătura dintre flora bacteriană sănătoasă și sistemul imunitar	255
Tractul digestiv dezechilibrat	258
Disbioza – un dezechilibru la nivelul florei bacteriene benefice din intestine	264
Ce este sindromul intestinului permeabil?	267
CAPITOLUL 9. Vindecarea intestinelor – caiet de activități	273
Autoevaluarea nr. 1: Aveți disbioză?	279
Autoevaluarea nr. 2: Aveți problem cu digestia?	281
Autoevaluarea nr. 3: Suferiți de intestin permeabil?	284
Tratament pentru disbioză	286
Tratament pentru îmbunătățirea digestiei	292
Tratament pentru sindromul intestinului permeabil	298
CAPITOLUL 10. Vindecarea intestinelor – rețete	306

CAPITOLUL 11. Ajută-ți ficatul	321
Cum procesează ficatul toxinele	322
Expunerea la mediu	325
Mercurul	327
Arsenicul	330
Plumbul	331
Masele plastice	332
Pesticidele, medicamentele și altele	334
Bolile autoimune și toxinele: metalele grele și xenoestrogenii	336
Îmbunătățirea procesului de detoxifiere, eliminarea metalelor și inversarea procesului de evoluție a bolii	348
CAPITOLUL 12. Ajută-ți ficatul – caiet de activități	362
Autoevaluare: Cum puteți ști dacă aveți nevoie de un program de detoxifiere?	368
Ajută-ți ficatul – program de tratament	376
CAPITOLUL 13. Ajută-ți ficatul – rețete	393

PARTEA a V a

Considerații adiționale

CAPITOLUL 14. Infecții și afecțiuni autoimune specifice	409
Rolul infecțiilor în declanșarea și evoluția anumitor afecțiuni	410
Cum declanșează infecțiile bolile autoimune	411
Scleroza Multiplă (SM)	414
Lupusul eritematos sistemic (LES)	421
Boala celiacă	428
Artrita reumatoidă (AR)	431
Sindromul Sjögren	436
Afecțiunile tiroidiene autoimune	439
Boala Graves	441
Tiroidita Hashimoto	443
Concluzie	447
Mulțumiri	449
Anexa I. Cărți, CD-uri, programe utile pentru acasă și destinații care oferă programe de relaxare și revigorare	453
Anexa II. Ghid de suplimente și plante medicinale	457
Referințe adiționale	463
Index de rețete	474

CAPITOLUL 1

Noțiuni fundamentale despre bolile autoimune

UN SISTEM IMUNITAR SĂNĂTOS

Sistemul imunitar reunește grupul de celule din organism care ne protejează de infecții și boli. Tocmai de aceea, sistemul imunitar este adesea supranumit „armată” noastră de celule. Zilnic, atunci când suntem expuși la cauze care pot duce la apariția unei infecții sau a unei boli – cum ar fi virusurile, bacteriile, mușcăiul, paraziții și unele proteine străine din alimente – sistemul nostru imunitar intră în acțiune. Pentru a ne apăra, el face apel la mai multe categorii de soldați, dar pentru a înțelege bolile autoimune, ne vom concentra asupra unui anumit „batalion” de celule numite limfocite: un tip de celule albe, responsabile cu protecția împotriva invadatorilor străini cum ar fi infecțiile. Pe de altă parte, dacă limfocitele nu funcționează așa cum trebuie, ele sunt cele care determină apariția afecțiunilor autoimune. „Batalionul” limfocitelor este alcătuit din două tipuri de „soldați”. Primul tip sunt celulele ucigașe T, care atacă direct orice entitate pe care nu o recunosc și pe care o percep ca fiind un invadator. Eu îmi imaginez acest atac direct ca pe o luptă celulă-contra-celulă. Al doilea tip de „soldați” sunt celulele B. Aceste celule produc anticorpi – molecule care atacă orice element pe care sistemul nostru imunitar îl percepe ca fiind străin și periculos. După ce aceste molecule capturează elementul străin, sistemul nostru imunitar inițiază un răspuns mai amplu care determină manifestarea unei reacții inflamatorii. Când se întâmplă astfel, sunt eliberați noi compuși care atacă elementul străin

pentru a-l omori și elimina din organism. Ne putem imagina anticorpii ca pe niște gloanțe lansate de celulele B cu scopul de a-l ucide pe invadator. Ambele tipuri de „soldați” care alcătuiesc sistemul imunitar, atât celulele B producătoare de anticorpi, cât și celulele T ucigașe, demarează un proces ce are drept rezultat inflamarea diverselor țesuturi din organism. Deși procesul poate începe diferit în funcție de situație, rezultatul final pe care îl veți resimți va fi unul similar în cele mai multe dintre cazuri. Prima definiție a unui sistem imunitar sănătos și competent este aceea în care celulele T ucigașe și celulele B producătoare de anticorpi sunt în echilibru, astfel încât și reacția imună să fie, de asemenea, una echilibrată.

În funcție de tipul de invadator, uneori putem să simțim că se întâmplă ceva cu noi atunci când sistemul imunitar intră în acțiune, iar alteori, nu. Exemple de astfel de invadatori includ bacteriile și virusurile. Dacă ni se infectează sinusurile sau o ureche, infecția fiind cauzată de o bacterie, vom simți că sistemul imunitar a intrat în acțiune prin faptul că avem nasul înfundat și dureri la nivelul urechii sau al sinusurilor. Dacă facem gripă, aceasta fiind cauzată de un virus, cel mai probabil o să avem febră mare. Aceste simptome sunt rezultatul faptului că sistemul imunitar încearcă să lupte împotriva bacteriei sau a virusului. În cazul unei reacții mai puternice inflamația poate fi resimțită la nivelul mușchilor sau al articulațiilor, ca la artrită. Toate acestea sunt semne că sistemul imunitar se luptă să îndepărteze infecția. Dacă sistemul imunitar este puternic, acest „război” din interiorul organismului ar trebui să se încheie după o săptămână, maximum două. Odată ce și-a îndeplinit sarcina, sistemul imunitar se relaxează și revine la starea lui naturală de veghe, în așteptarea următorului element dăunător, iar inflamația dispare. În cazul unei persoane cu un sistem imunitar sănătos, acesta este un proces benefic și normal; avem nevoie de aceste celule T ucigașe și de anticorpi pentru a ne menține sănătoși.

Există mai multe tipuri de celule T. Celulele T ucigașe și celulele B își preiau comenzile de la celulele T ajutătoare și de la celulele T reglatoare, care fie activează, fie inhibă reacția imună. Diferitele tipuri de celule T trebuie să se afle într-o stare de echilibru pentru ca sistemul imunitar să se inhibe în mod corespunzător după ce a fost activat și și-a

indeplinit sarcina. Această stare de echilibru este a doua definiție a unui sistem imunitar sănătos.

Cu toate că sistemul imunitar trebuie să fie vigilent pentru a ne proteja de infecții și toxine, el trebuie, de asemenea, să aibă o grijă deosebită pentru a nu vătăma propriile noastre țesuturi, confundând celulele organismului nostru cu ale invadatorului. Încă din cea mai timpurie fază de dezvoltare, celulele noastre imune trebuie să învețe să diferențieze elementele care constituie părți naturale ale organismului, adică „sinele nostru”, de substanțele străine, adică „non-sinele”. Abilitatea de a realiza această distincție se numește toleranță. Cea de-a treia definiție a unui sistem imunitar sănătos este un sistem care atacă doar invadatorii și nu pe sine însuși.

Cele trei elemente care definesc un sistem imunitar sănătos:

1. Raportul de echilibru dintre celulele T ucigașe și celulele B producătoare de anticorpi.
2. Raportul de echilibru dintre celulele T ajutătoare și celulele T reglatoare responsabile cu activarea și inhibarea sistemului imunitar.
3. Abilitatea sistemului imunitar de a deosebi invadatorii străini (precum virusurile și bacteriile) de părțile naturale ale organismului (precum celulele și țesuturile).

UN SISTEM IMUNITAR DEVIAT

Afecțiunile autoimune apar atunci când sistemul imunitar nu reușește să se conformeze tuturor celor trei definiții ale stării de sănătate, prezentate mai sus. Organismul începe să producă prea multe celule T ucigașe sau prea mulți anticorpi (acest lucru variază în funcție de tipul de afecțiune autoimună, aspect ce va fi discutat pe larg, mai încolo), iar apoi nu mai are loc procesul de inhibare, așadar reacția imună nu se oprește. (Primele două probleme pot fi observate la persoanele care suferă de astm și de alergii, deoarece au o reacție imună hiperactivă la

substanțe numite alergeni. Simptome ca șuieratul astmatic și rinoreea și chiar manifestări periculoase precum inflamarea limbii sau constricția mușchilor faringelui sunt consecințe ale reacției imune, nu ale acțiunii alergenilor în sine.) Cel mai important aspect ce trebuie reținut de către cei care suferă de afecțiuni autoimune este faptul că celulele imune din sistemul dumneavoastră atacă țesuturile propriului organism, deși ar trebui să atace *numai* invadatorii externi. Dacă însumăm toate aceste trei probleme, rezultatul este inflamarea și degradarea celulelor și organelor din propriul corp.

CE SUNT AFECȚIUNILE AUTOIMUNE?

Termenul de „autoimun” desemnează o *categorie* ce cuprinde cel puțin o sută de afecțiuni, nu doar o singură boală anume. Acest lucru poate da naștere la confuzii și reprezintă, probabil, motivul pentru care mulți nu sunt familiarizați cu afecțiunile autoimune sau nu sunt siguri ce boli anume intră în această categorie. Mai mult, denumirile acestor afecțiuni, printre care se numără tiroidita Hashimoto, artrita reumatoidă, lupusul eritematos sistemic, sindromul Sjögren, boala celiacă și scleroza multiplă, printre altele, nu conțin termenul de „autoimun”, asta, spre deosebire de variatele forme de cancer, ale căror denumiri conțin termenul „cancer” și numele zonei unde este localizată tumoarea (sau tumorile) malignă(e). Spre exemplu, cancerul de sân indică prezența unei tumori la sân, cancerul de colon, a unei tumori în zona colonului, iar cancerul de piele, a unei tumori la nivelul pielii. Necuprinzând termenul de „autoimun” în denumirile lor, afecțiunile autoimune lasă impresia că sunt boli distincte. Însă, această idee este cum nu se poate mai departe de adevăr.

De asemenea, un alt aspect care poate naște confuzii este și faptul că în denumirile afecțiunilor autoimune nu se menționează *unde anume* este localizată boala în organism. Unele afecțiuni autoimune sunt *sistемice*, adică atacul este răspândit în întreg organismul, afectând toate țesuturile, cum este cazul bolii lupus. Altele vizează câte un organ anume, iar atacul se produce într-o zonă specifică sau asupra unui organ specific, așa cum este cazul tiroiditei Hashimoto, localizate la nivelul glandei tiroide. Însă, indiferent de caz, denumirea bolii nu este un indicator util

care să specifice unde anume se situează problema. Boala Hashimoto și boala Graves, de pildă, atacă tiroida, scleroza multiplă este localizată la nivelul creierului și măduvei spinării, vitiligo, la nivelul pielii, iar anemia pernicioasă, la nivelul celulelor de sânge. Cu toate că zonele afectate sunt diferite, se știe, în prezent, faptul că problemele fundamentale în cazul tuturor acestor boli sunt foarte asemănătoare. Mai mult, cercetările recente nu se mai concentrează pe analiza organului specific afectat de boală, ci pe determinarea mecanismelor de bază care declanșează afecțiunea. Această idee – conform căreia toate aceste afecțiuni au origini similare – este de o importanță critică în abordarea noastră privind tratarea și inversarea evoluției acestor boli.

Peste o sută de afecțiuni autoimune diferite prezintă caracteristici similare. Toate sunt boli cronice grave, declanșate de o problemă fundamentală la nivelul sistemului imunitar. Un alt aspect pe care îl au în comun este inflamația, adică iritarea și umflarea diverselor țesuturi din *interiorul* organismului, oriunde în corp, inclusiv la nivelul creierului. Inflamația poate declanșa o gamă largă de simptome cum ar fi oboseala, umflăturile, durerile musculare sau articulare, disconfortul abdominal, inclusiv diareea și dificultățile de concentrare sau starea de „creier în ceață”. Sau puteți, pur și simplu, să aveți sentimentul vag și sâcâitor că în organismul dumneavoastră ceva nu este în regulă, chiar dacă medicul nu a identificat nicio problemă.

Prin utilizarea abordării medicinei funcționale și prin concentrarea asupra cauzelor primare ale disfuncțiilor imune, cercetările au scos la iveală mulți potențiali factori declanșatori pentru aceste afecțiuni. (Un factor declanșator este orice element de la care poate porni o reacție imună nesănătoasă.) **S-a dovedit că multe afecțiuni autoimune sunt declanșate de elemente similare precum glutenul, metalele grele, toxinele, infecțiile și stresul.** Principala distincție dintre boli este următoarea: celulele imune vizează și atacă țesuturile din părți diferite ale organismului. În mod esențial, majoritatea afecțiunilor autoimune sunt mai degrabă asemănătoare decât diferite. S-a dovedit, de asemenea, că prin repararea sistemelor de bază – precum regimul alimentar, nivelul hormonilor de stres, starea de sănătate a intestinelor și cantitatea de

toxine din organism – putem să ne vindecăm sistemul imunitar și să dăm o mână de ajutor tuturor subsistemelor din corp. Aceasta este abordarea revoluționară pe care o prezint în detaliu în cadrul *Planului de recuperare a sistemului imunitar*, precum și motivul pentru care programul de tratament pe care cartea îl cuprinde este unul de pe urma căruia poate beneficia oricine, întrucât el se adresează *tuturor* afecțiunilor autoimune.

CARE SUNT CAUZELE AFECȚIUNILOR AUTOIMUNE?

Institutele Naționale de Sănătate estimează că până la 23,5 milioane de americani suferă de afecțiuni autoimune, iar numărul este în creștere de la un an la altul, motiv pentru care o groază de experți se întreabă ce anume cauzează afecțiunile autoimune și desfășoară cercetări pentru a obține un răspuns. Pe cale de consecință, există multe opinii și idei despre cum ajunge cineva „să aibă” o boală autoimună. Iată, în continuare, explicațiile care se bazează pe nenumărate dovezi.

Potențial factor declanșator: regimul alimentar modern

Glutenul

Practicile agricole moderne includ un proces numit modificare genetică. Acesta presupune alterarea în laborator a genelor din semințele de cereale precum porumbul, soia și grâul, pentru ca aceste plante să crească mai mult sau să reziste mai eficient la agenții patogeni. Consecința alterării recoltelor în acest mod este faptul că acestea conțin acum proteine care nu se regăsesc în mod natural în planta respectivă. Studiile realizate pe animale au demonstrat faptul că aceste proteine sunt extrem de dificil de digerat, declanșând simptome precum:

- arsurile stomacale
- refluxul gastric
- gazele
- balonarea după masă

Avem, de asemenea, dovezi că aceste proteine declanșează reacții imune în interiorul intestinelor, care pot duce la dezvoltarea autoimunității. Autoimunitatea presupune afectarea celulelor care alcătuiesc sistemul imunitar în așa fel încât acestea identifică în mod eronat amenințările la adresa organismului și atacă propriile țesuturi. Glutenul este o proteină care se găsește în grâu, orz, grâul kamut și grâul spelta, iar modificarea genetică a făcut glutenul mai puternic și mai concentrat în cerealele pe care le consumăm. Această concentrație sporită a glutenului din alimentele noastre a fost corelată cu sporirea numărului de alergii alimentare din ultimele decenii. De ce? Pentru că glutenul face parte relativ recent din dieta noastră.

La origini, strămoșii noștri erau vânători și culegători, așadar se hrăneau cu carne de animale, cu nuci, semințe și fructe de pădure, nu cu cereale. Apoi s-au apucat de agricultură (în urmă cu doar zece generații) și au început să își procure hrana în funcție de sezon, variind alimentele în funcție de ceea ce se găsea în fiecare anotimp. Beneficiul unei astfel de diete este acela că regimul alimentar variază constant, în vreme ce, dacă mâncăm aceleași alimente tot timpul, riscăm să dezvoltăm o reacție alergică. Din alimentele procesate, adică cele care au fost alterate de producători așa încât să nu mai arate ca și când tocmai ar fi fost recoltate, au fost adesea înlăturate toate fibrele și o mare parte din nutrienți. Alimentele sunt supuse acestui proces pentru a rezista mai mult timp pe rafturile din magazine și pentru ca un număr cât mai mare de persoane să aibă acces la cât mai multă mâncare, dar acum se știe că o dietă alcătuită din astfel de alimente nu este deloc hrănitoare. În ziua de astăzi, persoanele care consumă alimentele din dieta standard americană, de fapt, consumă făină albă la majoritatea meselor, adesea în detrimentul altor alimente integrale, mai sănătoase. Alimentele consumate cel mai frecvent ar trebui înlocuite cu cele integrale¹, care arată la fel ca atunci când au fost culese.

Problema cu glutenul este că e greu de digerat, iar când mai multe molecule mari pătrund în fluxul sangvin, sistemul imunitar intră într-o stare sporită de alertă, percepend glutenul ca pe un element străin și

¹ Neprelucrate, netratate, naturale 100 %. (N. red.)

producând anticorpi care să îl atace. Din nefericire, atunci când acești anticorpi atacă moleculele de gluten, ele atacă, din greșeală, și țesuturile organismului. **Acest fenomen se numește imitație moleculară și reprezintă una dintre modalitățile prin care se consideră că glutenul declanșează bolile autoimune.** Imitația moleculară nu este specifică glutenului. Ea poate să apară ori de câte ori sistemul imunitar confundă țesuturile propriului organism cu un element străin.

Un alt mod în care alimentele pot declanșa inflamația și reacțiile autoimune se numește afecțiune imuno-complexă. De pildă, păstrând în continuare glutenul ca exemplu, există un proces prin care anticorpii se leagă de molecula de gluten și formează un complex care călătorește prin organism. Astfel de formațiuni se numesc *complexe imune* și sunt o modalitate obișnuită și importantă prin care sistemul nostru imunitar se raportează la elementele străine. Avem nevoie de complexe imune pentru o funcționare normală a sistemului imunitar. În mod normal, sistemul imunitar elimină aceste complexe din sânge, dar dacă numărul lor este prea mare, ele se localizează la nivelul a diferite organe și determină inflamarea și afectarea țesuturilor locale, precum și apariția reacțiilor autoimune. Acest proces se poate solda cu articulații umflate și dureroase și este considerat a fi una dintre modalitățile prin care se dezvoltă artrita reumatoidă.

Este glutenul cauza principală a afecțiunilor autoimune? După părerea mea, pentru unii dintre noi, este; pentru alții, este doar una dintre piesele principale ale puzzle-ului. Îmi place să folosesc, în acest demers, analogia puzzle-ului, deoarece bolile autoimune sau disfuncțiile imune au, adesea, mai multe cauze, iar eu mă adresez fiecărei piese pe rând. Am gândit cele patru secțiuni ale cărții de față astfel încât să acopăr piesele cele mai ample, cel mai des întâlnite. Una dintre cele mai importante piese de puzzle este hrana, dar trebuie să ne ocupăm și de nivelul de stres, să ne asigurăm că intestinele sunt sănătoase (să nu uităm faptul că aici vom prezenta partea a doua din povestea cu glutenul, deoarece glutenul ar fi putut să nu fie o problemă dacă bariera intestinală și-ar fi îndeplinit cum trebuie funcția) și să ne asigurăm că organismul nu este plin de toxine. Odată ce lucrăm cu fiecare dintre aceste piese, puzzle-ul

se va completa și, privindu-l, vom putea admira, de fapt, un tablou al stării de sănătate.

Fibrele, grăsimea și nutrienții care vin în sprijinul sistemului imunitar

Mai există și alte componente din hrană, în afară de gluten, care au impact asupra sistemului imunitar. Un regim alimentar îmbelșugat în alimente de origine animală (produse lactate, ouă și carne) poate declanșa inflamarea țesuturilor și poate cauza un dezechilibru la nivelul bacteriilor care trăiesc în tractul digestiv. Fibrele și legumele sunt, de asemenea, de o importanță critică pentru echilibrul bacterian și pentru a hrăni ficatul astfel încât acesta să poată elimina în mod eficient toxinele din organism. (După cum veți citi și în Capitolul 11, „Ajută-ți ficatul”, toxinele reprezintă, de asemenea, un risc la adresa sistemului imunitar.) Din nefericire, mulți dintre noi nu consumăm suficiente fibre și legume pentru a beneficia de aceste efecte pozitive.

Pentru a avea un sistem imunitar sănătos, trebuie să introducem în sistemul nostru imunitar mulți nutrienți – spre exemplu, vitamina D, vitamina A, seleniul, zincul și grăsimile sănătoase –, dar cel mai adesea, aceștia lipsesc din dieta standard americană. Alimentele procesate, de exemplu, umplu organismul cu grăsimi dăunătoare care cauzează multe probleme, pe lângă faptul că afectează celulele imune. Vom discuta aceste aspecte în detaliu în capitolul următor, „Hrana ca medicament”.

Potențial factor declanșator: stresul cronic și dezechilibrul hormonal

Unele persoane nu se simt stresate din punct de vedere emoțional, dar sar peste mese, nu dorm suficient sau fac prea mult sport. Astfel de comportamente suprasolicitează organismul și îl fac să secrete hormonul stresului, cortizolul, din glandele suprarenale. Alte persoane poate că au grijă de organism, dar sunt anxioase, îngrijorate, supărate, deprimare sau se confruntă cu traume emoționale severe continue. Aceste comportamente declanșează, de asemenea, aceeași reacție în urma căreia glandele suprarenale secretă cortizol. Glandele suprarenale sunt niște noduli de dimensiuni mici, localizați deasupra rinichilor, care fabrică toți

hormonii de stres. Vreau să se înțeleagă clar faptul că nu toate tipurile de stres sunt dăunătoare. Spre exemplu, într-o situație de urgență, glandele suprarenale eliberează cortizol și adrenalină, care ne conferă energia de a ne mișca rapid pentru a căuta ajutor. Sau, înaintea unei discuții importante, aceștia sunt hormonii care ne dau energia necesară pentru a ne concentra și a raționa.

Însă, *stresul cronic* înseamnă că nivelurile de cortizol din organism sunt în permanență ridicate – un fenomen care poate afecta sistemul imunitar și îl poate împiedica să se vindece. Stresul cronic poate conduce, de asemenea, la o afecțiune numită oboseală suprarenală, care apare atunci când glandele suprarenale sunt epuizate și nu mai produc hormonii necesari pentru funcționarea optimă a organismului, inclusiv adrenalina, DHEA¹ și testosteronul. Oboseala suprarenală cauzează următoarele simptome:

- Oboseală inexplicabilă
- Sentimentul că nu te poți ridica din pat dimineața, deși ai dormit bine în timpul nopții
- O explozie de energie între orele 4:00 și 18:00
- Senzația de copleșire
- Nevoia de a mânca dulce sau sărat
- Tensiune arterială scăzută
- Glicemie scăzută
- Iritabilitate

Oboseala suprarenală (cunoscută, de asemenea, și sub denumirea de epuizare suprarenală sau *burnout* suprarenal) este asociată cu inflamația și cu afecțiunile autoimune. De aceea este deosebit de important să înțelegem și să abordăm într-un mod cât mai adecvat stresul din viața noastră.

Stresul poate avea, de asemenea, un impact negativ asupra nivelurilor de bacterii benefice din tractul digestiv, fenomen care poate cauza în sine apariția unei afecțiuni autoimune. Hormonii de stres pot fi cauza

¹ Stimulator hormonal. (N. red.)