

Dr. AMY MYERS

SOLUȚII CONTRA AUTOIMUNITĂȚII

CARTE DE BUCATE

PESTE 150 DE REȚETE DELICIOASE PENTRU
PREVENIREA ȘI COMBATEREA BOLILOR INFLAMATORII

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză de
Dașa Suci

Editura Paralela 45

Cuprins

Introducere 1

Partea I

Trăiește soluția

Capitolul 1 Experiența mea 13

Capitolul 2 Cei patru piloni ai Metodei Myers® 23

Partea a II-a

Ingrediente și ustensile de bucătărie

Capitolul 3 De ce anume aveți nevoie în bucătărie 39

Partea a III-a

Hrăniți-vă sănătos

Capitolul 4 Micul-dejun 87

Capitolul 5 Smoothie, sucuri și alte băuturi 100

Capitolul 6 Supe și salate 119

Capitolul 7 Feluri de mâncare principale 134

Capitolul 8 Garnituri 158

Capitolul 9 Dressinguri, sosuri și condimente 168

Capitolul 10 Gustări 181

Capitolul 11 Deserturi 192

Capitolul 12 Produse casnice și cosmetice 216

Partea a IV-a

Metoda Myers® ca stil de viață

Capitolul 13	Familia trebuie să fie o echipă	223
Capitolul 14	Sfaturi pentru călătorie	228
Capitolul 15	Masa la restaurant	230
Capitolul 16	Somnul	233
Capitolul 17	Reintroducerea alimentelor	237
Capitolul 18	Suplimentele	242
Mulțumiri		250
Resurse		252
Despre autoare		261

EDITURA PARALELA 45

Partea I

Trăiește soluția

EDITURA PARALELA 45

Capitolul 1

Experiența mea

Când eram în anul II la Medicină, m-am confruntat cu o serie întreagă de simptome inexplicabile: atacuri de panică, scăderi semnificative în greutate, slăbiciune în picioare, insomnie, anxietate, amețală, palpitații cardiace, oboseală. Medical meu curant mi-a spus că nu era decât o stare de „stres“ din cauza exigențelor impuse de facultatea de medicină. „Nu se poate“, i-am spus eu. „Am fost doi ani în Corpul Păcii. Mama a murit din cauza cancerului pancreatic după patru luni de la diagnosticare. Știu ce înseamnă stresul. Este vorba despre altceva.“ Am insistat să-mi facă o consultație medical amănunțită. Rezultatele au demonstrat că nu eram nici „stresată“, nici ipohondră și nici nu o luasem razna. Aveam boala Basedow-Graves, o afecțiune autoimună în care glanda tiroidă este atacată și produce prea mult hormon tiroidian.

Medical mi-a recomandat un endocrinolog, care mi-a oferit trei tipuri de tratament din care să aleg: medicamente, eliminarea chirurgicală a tiroidei sau ablația, adică înghițirea unei pastile cu iod radioactiv (I-131) pentru distrugerea glandei tiroide. După ce am căutat în toate părțile soluții naturale, am ales ceea ce am crezut că este răul cel mai mic dintre cele trei: să iau un medicament numit propiltiouracil (PTU). După câteva săptămâni de tratament, pielea a devenit uscată, îmi cădea părul și abia mă puteam scula din pat. Am revenit la endocrinolog și acesta m-a pus să fac niște analize de sânge, care au demonstrat că aveam hepatită toxică. Medicamentul

PTU îmi distrugea ficatul. A trebuit să opresc imediat administrarea lui, să stau la pat până la vindecarea ficatului și să mă hotărâsc dacă vreau operație sau ablație.

La câteva zile după ce am oprit tratamentul cu PTU, simptomele mele de hipertiroidie – anxietatea, insomnia și palpitațiile cardiace – au devenit mai intense decât înainte de începerea tratamentului medical, asta în condițiile în care eram încă epuizată și voiam ca ficatul să se însănătoșească pentru a putea participa la cursurile de la facultatea de medicină. Eram speriată, deprimată și simțeam că nu am nicio speranță. Eram atât de stresată încât mă îngrijora ideea că s-ar putea să abandonez facultatea. Trebuia să aleg între operație sau ablație și am ales ablația – care rămâne cel mai mare regret din viața mea.

În mod instinctiv, am știut că trebuie să existe o cale mai bună de tratare a bolii în afară de prescrierea unor medicamente puternice și distrugerea sau eliminarea chirurgicală a organelor vitale. Ablația a distrus într-adevăr tiroida, dar inițial simptomele s-au agravat deoarece cantități mari de hormon tiroidian erau eliberate în circuitul sanguin. Am trecut prin schimbări bruște de dispoziție. Eram extenuată, dar aveam totuși probleme cu somnul. Am început să am sindromul colonului iritabil. Nu voiam să ies din casă de teamă că o să fac un atac de panică în public. Apoi deodată funcționarea glandei tiroide a luat o întorsătură la 180 de grade și nu mai producea hormon suficient. M-am îngrășat cu 4,5 kg și a început să-mi cadă părul. Mi-era tot timpul frig. Iar partea cu adevărat aberantă era că testele de laborator pentru tiroidă au revenit la normal!

Puteam să termin facultatea de medicină și să fac rezidențiatul în medicina de urgență. Am devenit medic la urgențe în cadrul unui centru traumatologic. Ca medic specialist în urgențe, m-am ocupat de mulți oameni care necesitau tratament medical imediat, precum și de aceia care aveau probleme cronice cauzate de astm și alte afecțiuni respiratorii, boli de inimă și rinichi, probleme digestive sau diabet, printre altele. Era dezolant să văd cât de puțin ajutor poate oferi medicina convențională în afară de prescrierea unor cantități tot mai mari de medicamente.

Lucram cam cincisprezece schimburi pe lună, ceea ce mi-a permis să am timp, în zilele mele libere, să studiez alte tipuri de medicină și alte metode naturale de a trata bolile cronice. Într-una dintre aceste zile libere am participat la un simpozion despre medicina funcțională, un domeniu relativ nou. Și așa am găsit ceea ce căutasem.

Medicina funcțională consideră corpul un singur sistem integrat care merită să fie tratat ca atare. Am descoperit că tipurile de alimente pe care le mâncăm, intestinul permeabil, toxinele, infecțiile și stresul reprezintă cauzele de bază ale majorității bolilor cronice. De asemenea, am aflat că organismul are capacitatea de a utiliza propriile resurse pentru a se vindeca. Totul a devenit limpede și logic pentru mine. Am știut că acesta este tipul de medicină pe care vreau să-l practic. Am început imediat să studiez și nu peste mult timp am înființat propriul meu cabinet de medicină funcțională.

În ceea ce mă privește, am înțeles perfect situația când am descoperit legătura dintre gluten și boala autoimună, îndeosebi afecțiunile tiroidiene. Nu am mai mâncat gluten, produse lactate, soia, cereale și leguminoase, și am început să consum din nou carne, după ce am fost vegetariană 27 de ani. Mi-am vindecat intestinalele prin tratarea infecțiilor, cum ar fi candidoza și suprapopularea bacteriană a intestinului subțire (SIBO – Small Intestinal Bacterial Overgrowth). Am luat măsuri de a-mi debarasa corpul și mediul în care trăiam de toxine și am învățat cum să fac față mai bine stresului. În decurs de treizeci de zile, eram cu totul alt om. În sfârșit, eram din nou eu „însămi“. Aveam multă energie. Problemele intestinale au dispărut. Nu mai aveam stări de anxietate. Dacă am putut să combat simptomele *mele* autoimune, aș putea cu siguranță să-i ajut și pe alții care au afecțiuni și simptome similare. Prin urmare, am creat Metoda Myers, un protocol pas cu pas pentru tratarea cauzelor care stau la baza bolilor autoimune.

Dacă suferiți de o boală autoimună, înseamnă că la un moment dat sistemul vostru imunitar a devenit neascultător și a început să vă atace propriile țesuturi. De exemplu, dacă aveți boala Hashimoto, sistemul imunitar a atacat glanda tiroidă. Diagnosticul de poliartrită reumatoidă înseamnă că sistemul imunitar a luat în vizor articulațiile. Scleroza multiplă indică faptul că sistemul nervos central este compromis. Lista este tot mai lungă pentru că există peste o sută de boli autoimune și, indiferent de ce parte a corpului e sub asediu, cel vinovat este sistemul imunitar. Acest lucru înseamnă că, pentru a trata, preveni și a normaliza boala autoimună, trebuie să readuceți sistemul imunitar la o stare de echilibru.

Medicina convențională nu recunoaște bolile autoimune ca fiind boli ale sistemului imunitar. În schimb, sunt tratate ca fiind boli ale anumitor organe. Din nefericire, acest lucru înseamnă că nu există o ramură unificată a medicinei care să trateze

afecțiunile autoimune. De exemplu, în cazul cancerului avem specialiști, medicii oncologi, care tratează multe tipuri diferite de cancer fără să conteze care sistem organic este implicat. Chiar dacă există câteva subspecialități în oncologie, acestea se încadrează tot în principala familie a oncologiei.

Pe de altă parte, dacă aveți diagnosticul de boală autoimună, veți merge la un specialist care se axează doar pe sistemul organic afectat: un reumatolog pentru poliartrita reumatoidă, un endocrinolog pentru boala Hashimoto, Basedow-Graves și diabet, un gastroenterolog pentru boala celiacă, colită ulcerativă și boala Crohn, un dermatolog pentru psoriazis și așa mai departe. Dacă aveți afecțiuni autoimune multiple, ca în cazul multor persoane, va trebui să consultați mai mulți specialiști diferiți, care probabil vă vor prescrie fiecare o medicație diferită, majoritatea fiind toxice pentru organism și prezentând efecte adverse debilitante. Vă vor spune că dieta, stilul de viață, sănătatea intestinelor, toxinele și stresul nu au nicio legătură cu simptomele voastre.

Ca medic convențional, am fost învățată că în cazul în care suferi de o boală autoimună, nu se poate face nimic pentru a o combate. Doar simptomele pot fi controlate. Acest lucru implică deseori administrarea de medicamente puternice care suprimă întregul sistem imunitar, ceea ce duce la apariția multor efecte secundare nedorite, cum ar fi oboseala, creșterea în greutate, depresia, incidență crescută la infecții și chiar cancer. Din fericire, mai există o altă metodă.

Ca medic certificat în medicină funcțională, caut să aflu cauza de bază a bolii și nu tratez doar simptomele cu medicamente și proceduri invazive, așa cum fac medicii convenționali. Eu văd medicina funcțională ca o medicină „individuală”. Fiecare om este unic. Fiecare persoană și corpul ei sunt unicate, nu doar o parte dintre cele zece sau mai multe sisteme separate – cum ar fi cel endocrin, respirator și cardiovascular –, așa cum consideră medicina convențională. Cred că, din cap până în picioare, în interior și la exterior, fiecare parte din voi este strâns legată de întregul pe care îl reprezentați. Meritați să fiți tratați ca o persoană unică, nu ca pe cineva cu o listă de simptome dintr-un manual care s-ar putea aplica oricui.

Când consultați medici convenționali, vă pot da un diagnostic de lupus dacă prezentați oboseală, dureri articulare, fotosensibilitate, sensibilitate extremă la frig la mâini și picioare, erupții faciale frecvente și febră. Vă spun să vă odihniți mai mult, să

luați steroizi, să nu stați la soare și să purtați mănuși și cizme îmblănite. Pentru mine nu este suficient. Nu vreau să tratez doar simptomele. Vreau să aflu care este cauza acestora, înainte de a apela la un mod de acțiune. Abordez problema fiecăruia în baza programului meu cu patru piloni, Metoda Myers, care este prezentată în capitolul 2.

Inflamația acută este un răspuns imun sistemic care te poate ajuta de fapt să te vindeci. Să spunem că te tai la un deget. Te bandajezi și îți vezi de treabă. Câteva ore mai târziu, locul tăieturii e roșu, cald la atingere și probabil pulsează. Răspunsul inflamator al corpului tău a dus la creșterea fluxului sanguin în zona afectată ca parte din procesul de vindecare. Inflamația acută este un proces natural de scurtă durată. După ce situația se stabilizează – degetul tăiat se vindecă –, sistemul tău imunitar și-a făcut treaba. Dar ce se întâmplă când sistemul imunitar nu recunoaște că și-a terminat treaba? Sistemul o ia razna și inflamația necontrolată începe să atace țesutul sănătos. Așa apare *inflamație cronică*, care poate duce la boală autoimună. Să știți că nu orice inflamație cronică duce la tulburări autoimune; dar dacă vă aflați în spectrul autoimun, o creștere a inflamației vă poate îndrepta în direcția greșită în cadrul spectrului și înspre una dintre cele peste o sută de tulburări autoimune.

AUTOIMUNITATEA ȘI SIMPTOMELE INFLAMATORII

Bolile autoimune pot afecta orice parte a corpului. Primul pas în diagnosticarea unei boli autoimune este să știți ce simptome să căutați. După cum observați din această listă, simptomele sunt foarte variate.

Acnee

Alergii

Anxietate

Artrită

Astm

Boala Alzheimer

Boli cardiovasculare

Căderea părului

Deficiență de vitamina B₁₂

Depresie

Dureri articulare

Dureri de cap

Dureri musculare

Eczemă

Fibroză uterină

Infertilitate

Încheieturi umflate, înroșite
sau dureroase

Mastoză fibrochistică

„Minte încețoșată“

Obezitate sau creștere excesivă
în greutate, mai ales în zona mediană

Oboseală

Pancreatită

Pietre la fiere

Probleme digestive (diaree, flatulență,
balonare, indigestie, constipație,
reflux/arsuri la stomac)

Probleme cu somnul (dificultate
de a adormi și/sau treziri dese)

Reflux gastric

Tromboze

Tulburare de deficit de atenție
și hiperactivitate (ADD/ADHD)

Uscăciunea ochilor



* Simptome definite conform testului de identificare al Metodei Myers

Test pentru identificarea simptomelor conform Metodei Myers

Evaluăți următoarele simptome din ultimele șapte zile, pe o scală de la 0 la 4, în funcție de severitatea lor: 0 – deloc, 1 – puțin, 2 – ușor, 3 – moderat, 4 – sever.

Cap

- dureri
 - migrene
 - senzația de leșin, amețeli
 - dificultăți la adormire
- Total ____

Minte

- senzație de minte încețoșată
 - memorie slabă
 - proastă coordonare
 - dificultăți în luarea deciziilor
 - vorbire înceată/cu bâlbâieli
 - deficit de atenție/greutăți la învățare
- Total ____

Ochi

- umflați, pleoape roșii
 - cearcăne
 - pleoape umflate
 - vedere proastă
 - ochi apoși, mâncărimi
- Total ____

Nas

- congestie nazală
 - mucus excesiv
 - nas înfundat/nas care curge mereu
 - probleme cu sinusurile
 - strănutat frecvent
- Total ____

Urechi

- senzație de mâncărime în urechi
 - dureri de urechi, infecții
 - scurgeri din urechi
 - șuierături în urechi, pierderi de auz
- Total ____

Gură, gât

- tuse cronică
 - nevoie frecventă de curățare a gâtului
 - gât umflat, dureros
 - buze umflate
 - afte
- Total ____

Inimă

- bătaii neregulate
 - bătaii rapide
 - dureri în piept
- Total ____

Plămâni

- congestie pulmonară
 - astm, bronșită
 - respirații scurte, sacadate
 - dificultăți de respirație
- Total ____
-

Piele

- acnee
- urticarie, eczemă, piele uscată
- pierderea părului
- bufeuri
- transpirație excesivă
- Total ...

Greutate

- incapacitate de a pierde în greutate
- poftă de diverse alimente
- greutate în exces
- greutate prea mică
- lipsă de control la mâncare
- retenție de apă în organism, umflare
- Total ____

Digestie

- greață, vărsături
- diaree
- constipație
- balonare
- flatulență
- arsuri în capul pieptului, indigestie
- dureri sau crampe intestinale ori
stomacale
- Total ____

Altele

- boli/infecții frecvente
- urinări frecvente
- mâncărimi genitale, scurgeri vaginale
- mâncărimi anale
- Total ____

Total preliminar _____

Emoții

- anxietate
- depresie
- schimbări bruște de dispoziție
- nervozitate
- iritabilitate
- Total ____

Energie, activitate

- oboseală
- letargie
- hiperactivitate
- stare de neliniște
- Total ____

Mușchi, încheieturi

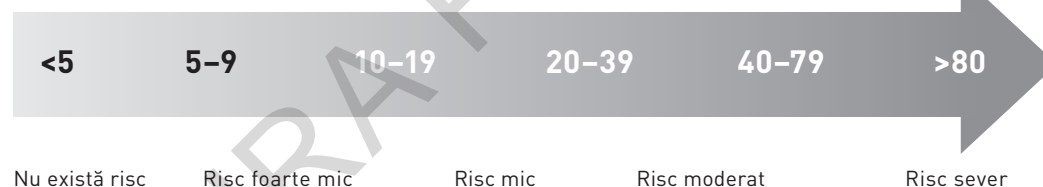
- dureri/înțepături în încheieturi
- poliartrită
- rigiditate musculară
- dureri/înțepături musculare
- stare de slăbiciune, oboseală
- Total ____

Acum răspundeți la următoarele întrebări și adăugați punctele la totalul preliminar pentru a obține totalul final:

1. Ai o boală autoimună? Dacă da, adaugă 80 de puncte ...
2. Ai mai multe boli autoimune? Dacă da, adaugă 100 de puncte ...
3. Ai markeri inflamatori crescuți, cum ar fi VSH (viteza de sedimentare a hematiilor), CRP (proteina C reactivă) sau homocisteina? Dacă da, adaugă 10 puncte ...
4. Ai vreun diagnostic care se termină în „-ită”, cum ar fi artrită, colită, pancreatită, sinuzită, diverticulită? Dacă da, adaugă 10 puncte ...
5. Ai rude de gradul I (părinți, frați, surori) care suferă de o boală autoimună? Dacă da, adaugă 10 puncte pentru prima rudă și încă 2 puncte pentru fiecare altă rudă de gradul I ...
6. Ai vreo rudă de gradul al II-lea (bunici, unchi, mătuși) care suferă de o boală autoimună? Dacă da, adaugă 5 puncte ...
7. Ești femeie? Dacă da, adaugă 5 puncte ...

Total final _____

Locul tău în spectrul autoimun



Calculați-vă totalul final din testul de identificare a simptomelor.

Dacă rezultatul este mai mic de 5, felicitări! Inflamația din corp are un nivel foarte scăzut, iar în acest moment e foarte puțin probabil să apară vreo boală autoimună. Pentru a te proteja pe parcursul vieții, urmează Metoda Myers, cu scopul de a menține inflamația din corp la acest nivel benefic pentru sănătate.

Dacă rezultatul este între 5 și 9, te afli la capătul cu punctaj scăzut al spectrului autoimun – dar ești în spectru. Prezinți câțiva factori de risc pentru autoimunitate, fapt care crește probabilitatea apariției unei boli autoimune. Pentru a reduce riscul și a scădea nivelul inflamației, urmează Metoda Myers.

Dacă rezultatul este între 10 și 30, te afli în zona de mijloc a spectrului autoimun, cu simptome semnificative, care demonstrează un nivel crescut de inflamație și risc între mediu până la moderat de apariție a autoimunității. Poți combate afecțiunea, stabiliza simptomele și evita riscul bolilor autoimune urmând Metoda Myers.

Dacă rezultatul este mai mare de 30, te afli în zona de risc moderat a spectrului autoimun, fie pentru că ai în familie una sau mai multe rude apropiate care suferă de afecțiuni autoimune, fie pentru că ai avansat deja destul de mult în cadrul spectrului autoimun. Este posibil să fi fost diagnosticat cu o boală autoimună sau poate ai o boală care nu a fost diagnosticată încă. Dacă nu suferi încă de tulburări autoimune, antecedentele din familie și/sau nivelul crescut al inflamației din corp te situează în zona de risc. Pentru a schimba direcția și a reveni la o stare de sănătate optimă, urmează Metoda Myers.

EDITURA PARALELA 45

Capitolul 2

Cei patru piloni ai Metodei Myers®

Pot fi combătute bolile autoimune? Răspunsul este în mod clar da! Văd acest lucru de nenumărate ori la miile de persoane care vin la clinica mea. Identificarea cauzelor care stau la baza bolii autoimune reprezintă primul pas în combaterea simptomelor și vindecarea corpului. Am elaborat cei patru piloni ai Metodei Myers pentru a trata problema cauzelor care stau la baza bolii autoimune și pe care le-am identificat pe parcursul experienței dobândite în cadrul clinicii, unde am tratat mii de pacienți cu probleme autoimune. În cele ce urmează, vă prezint un sumar al modului cum funcționează Metoda Myers și cei patru piloni. Dacă ați citit cărțile mele anterioare, folosiți acest capitol pentru a vă îmbrospăta informațiile. Dacă locuiți împreună cu sau gătiți pentru cineva care are o boală autoimună, capitolul de față vă va ajuta să înțelegeți de ce persoana pe care o iubiți urmează Metoda Myers și ce potențial mare are aceasta.

1. VINDECAȚI TRACTUL INTESTINAL

Sistemul digestiv începe din cavitatea bucală și se termină la anus. Mereu spun că intestinele sunt „poarta spre sănătate“, deoarece aproape 80% din sistemul imunitar se află aici. Dacă tractul intestinal nu este sănătos, atunci nici sistemul imunitar nu este sănătos. Cu toate acestea, medicul și cercetătorul Dr. Alessio Fasano a spus că

afecțiunea cunoscută sub numele de *intestin permeabil* este un precursor inevitabil pentru autoimunitate, ceea ce înseamnă că dacă ai o boală autoimună, la un moment dat ai suferit de sindromul intestinului permeabil.

Acesta apare atunci când joncțiunile strânse, care susțin peretele intestinal, se lărgesc. Gândiți-vă la mucoasa intestinală ca la un pod basculant. Bărcuțele mici (substanțele macronutritive și substanțele micronutritive din alimente), care trebuie să treacă de pod, o fac fără probleme. În acest mod, substanțele nutritive vitale din alimentele cu care ne hrănim sunt absorbite în circuitul sanguin. Cu toate acestea, unele obiceiuri din stilul de viață și factorii de mediu pot face ca podul basculant să se deschidă și să permită trecerea unor bărci mai mari în circuitul sanguin, lucru care nu este normal. Când se întâmplă asta, se spune despre intestin că este „permeabil“, iar microbii, toxinele, proteinele și particule de alimente parțial digerate, care nu trebuie să treacă niciodată de podul basculant, pot ajunge în circuitul sanguin.

Principalele cauze ale sindromului intestinului permeabil sunt următoarele:

- Alimentele toxice și inflamatoare, în special glutenul, deoarece acesta declanșează eliberarea proteinei denumită zonulină, care trimite semnale către joncțiunile strânse ale peretelui intestinal să se deschidă și să rămână așa;
- Infecțiile intestinale, cum sunt suprapopularea cu Candida, suprapopularea bacteriană a intestinului subțire (SIBO) și paraziții intestinali;
- Unele medicamente, inclusiv antibioticele; medicamentele antiinflamatoare nesteroidiene (NSAID), precum Motrin și Advil; steroizii; pilulele contraceptive și alți hormoni; și medicamentele antiacide;
- Stresul cronic.

Când intestinul devine permeabil și particulele alimentare, precum cele de gluten și lactate, microbii, virusurile și toxinele ajung în sânge, sistemul imunitar marchează aceste substanțe care au scăpat ca fiind invadatori periculoși și creează inflamația pentru a se debarasa de ele. Dacă intestinul rămâne permeabil și din ce în ce mai multe particule scapă în circuitul sanguin, sistemul imunitar trimite câte un val inflamator în mod repetat. În cele din urmă, devine suprasolicitat și începe să țintească cu mai puțină precizie. Acest fapt conduce la autoimunitate, întrucât propriile țesuturi ajung în vizorul propriului sistem imunitar suprasolicitat.