

LIBRISWe know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GOTTFRIED, SARA**Vindecarea autoimunității** / Sara Gottfried. - București :

Bookzone, 2026

ISBN 978-630-305-682-1

615

Traducător: **Gabriela Stoica**
Redactor: **Alexandra Fusoi**
Grafician copertă: **Teodora Savu**
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

THE AUTOIMMUNE CURE

Copyright © 2024 by Sara Szal Gottfried.

Published by arrangement with Harvest, an imprint of HarperCollins Publishers.

All rights reserved.

© Bookzone 2026, pentru prezenta ediție
Toate drepturile rezervate pentru limba română.
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Tipar: Tipografia Everest, www.everest.ro

Dr. SARA GOTTFRIED

Vindecarea autoimunității

Cum să tratezi trauma și factorii
care îți întorc corpul împotriva ta

Bookzone
BUCUREȘTI, 2026

Chestionarul privind experiențele infantile traumatizante (ACE) este utilizat cu permisiunea Institutului de Medicină Funcțională (IFM), lider global în medicina funcțională și colaborator la transformarea sistemului sănătate.

Această carte conține sfaturi și informații referitoare la îngrijirea sănătății. Ar trebui utilizate mai degrabă ca adjuvanți decât pentru a înlocui sfatul medicului tău curant sau al altui profesionist calificat din domeniul sănătății. Dacă știi sau bănuiești că ai o problemă de sănătate, este recomandabil să ceri sfatul medicului tău înainte de a urma orice program de sănătate sau tratament medical. S-au depus toate eforturile în vederea asigurării acurateții informațiilor conținute în această carte la data publicării ei. Editura și autoarea își declină răspunderea cu privire la orice consecințe medicale care pot apărea ca urmare a aplicării metodelor sugerate în această carte.

Unele nume și detalii de identificare au fost schimbate.

CUPRINS

Introducere 9

PARTEA ÎNTÂI DECONSTRUIREA MODELULUI Autoimunitate, traume și hormoni

CAPITOLUL 1 Epidemia de autoimunitate 29

CAPITOLUL 2 Trauma, hormonii și cauza
profundă a autoimunității 53

CAPITOLUL 3 Înțelegerea autoimunității
declanșate de traumă 85

CAPITOLUL 4 Trauma este diferită pentru
bărbați și femei 107

CAPITOLUL 5 De ce medicamentele
de sinteză și psihoterapia s-ar putea
să nu fie suficiente 125

PARTEA A DOUA REINTEGRAREA ÎNTREGULUI Protocolul Gottfried

CAPITOLUL 6 Conștientizarea corpului 149

CAPITOLUL 7 Investigații 167

CAPITOLUL 8 Protocolul de nutriție 197

CAPITOLUL 9 Protocolul de somn și stres 219

CAPITOLUL 10 Protocolul imunomodulator 237

CAPITOLUL 11 Protocolul de terapie minte-corp	253
CAPITOLUL 12 Tot ce vrei să știi despre psihedelice	271
CAPITOLUL 13 Planul tău de vindecare a autoimunității	297
MULȚUMIRI	311
GLOSAR	313

Introducere

*Există două moduri de a răspândi lumina: să fii lumânarea sau
să fii oglinda care o reflectă.*

— EDITH WHARTON, „VESALIUS IN ZANTE”

Radha, al cărei nume înseamnă „devotament” în limba sanscrită, este o nutriționistă în vârstă de 47 de ani și mamă a doi copii. A suferit mulți ani de boli cronice: sindromul colonului iritabil (SCI), sindromul de oboseală cronică și fibromialgie, care se manifestă prin dureri musculare generalizate și disconfort, însoțite de oboseală, tulburări de somn, slăbirea memoriei și proastă dispoziție. Cu ani în urmă, a suferit o histerectomie cu ovariectomie unilaterală pentru a atenua durerea pelvină cronică provocată de endometrioză, fibroame și adenomioză. După această operație, s-a confruntat cu simptome de perimenopauză și cu sindromul metabolic (inclusiv prediabet și dislipidemie), avea ficatul gras și niveluri crescute de inflamație și era supraponderală.¹

Când a venit la consultație, Radha avea o nevoie disperată de ajutor și de răspunsuri. Era frustrată fiindcă suferise atât de mult timp fără nicio ameliorare concretă. Nu numai că avea în continuare simptome inconfortabile de oboseală și durere, dar nici nu reușise să afle de ce se lupta cu aceste boli cronice. Niciunul dintre tratamentele urmate anterior nu rezolvase problema de bază – dimpotrivă, au dus la alte probleme de sănătate. Parcă

DR. SARA GOTTFRIED

LIBRIS

We know
books

a parafrazat-o după psihologul și antropologul medical Alberto Villoldo: *Când înțelegem că suntem într-o călătorie mitică, totul se schimbă; vedem că totul în viața noastră este menit să ne învețe și să ne vindece pentru a ne atinge scopul superior.* Am ajuns să înțeleg că trauma mea mă călăuzește spre o călătorie mitică, iar cartea de față se referă la acest proces pentru noi toți.

PARTEA ÎNTÂI

DECONSTRUIREA MODELULUI

Autoimunitate, traume și hormoni

CAPITOLUL 1

Epidemia de autoimunitate

*Tu erai o boală fără nume, eu eram un corp
transformat în flacăra.*

MEGHAN O'ROURKE, „IDIOPATHIC ILLNESS”, SUN IN DAYS

Bolile autoimune afectează aproximativ unu din zece locuitori ai planetei, iar ratele de prevalență cresc semnificativ pe tot globul. În Statele Unite, 24 de milioane de persoane sunt diagnosticate cu boli autoimune. Cu toate acestea, cifrele sunt estimative și se referă doar la persoanele care știu deja că au o boală autoimună, o afecțiune complexă în care sistemul imunitar al organismului consideră propriul țesut sănătos drept un corp străin, pe care îl atacă. Există oameni care se află într-un stadiu premergător al bolii autoimune ce nu îndeplinesc încă criteriile de diagnostic. Există, de asemenea, oameni care suferă din cauza simptomelor de boală autoimună, dar se chinuie să conviețuiască cu afecțiunea fără a încerca să afle un diagnostic, atribuind-o îmbătrânirii sau hormonilor, sau presupunând, probabil, că simptomele sunt psihosomatice.

Acesta este un caz în care medicina convențională poate înregistra un eșec față de individ, astfel încât o persoană obișnuită cu o boală autoimună poate ajunge să consulte patru medici într-un interval de trei

ani înainte de a primi măcar un diagnostic. O femeie pe care o tratez a cheltuit peste 200 000 de dolari pe teste extinse de laborator în ultimul an și nu a primit încă un diagnostic, și cu toate acestea, este tratată cu un medicament toxic numit colchicină, utilizat pentru boli autoimune! Problema este că medicina convențională tratează simptomele, în timp ce tipul de medicină pe care îl practic eu abordează și urmărește să vindece cauzele profunde.

Am cunoscut-o pe Kristina la un studio de yoga din California de Nord. Practicarea regulată a exercițiilor de yoga și meditație i-a menținut corpul, mintea și spiritul suple, dar, la 40 de ani, a început să dezvolte dureri profunde la genunchi și să aibă senzația că îi trosnesc oasele cotului, la fel cum scrâșnește pietrișul sub picioare. Medicul ei de familie i-a făcut câteva analize, i-a spus că părea a fi artrită reumatoidă și a îndrumat-o să consulte un reumatolog. Având de așteptat opt luni pentru programarea la specialist, ea m-a contactat pentru o consultație.

Artrita reumatoidă este o boală inflamatorie autoimună cronică și afectează mai multe articulații. Sistemul imunitar al corpului atacă articulațiile și, uneori, organele interne. Ca urmare a atacului autoimun al sistemului imunitar dereglat, persoanele cu artrită reumatoidă suferă din cauza inflamării dureroase a articulațiilor, eroziunii oaselor și modificării formei (uneori chiar deformării) articulațiilor.

Pe măsură ce i-am analizat istoricul, am aflat că suferise o trădare toxică în cei doi ani de dinaintea apariției simptomelor. Soțul ei avusese o aventură cu cea mai bună prietenă a ei, pe care Kristina o descoperise și apoi îi pusese pe amândoi față în față, obligându-i să recunoască adevărul. Simptomele ei au început să se manifeste în tăcere sau, cel puțin, așa credea ea.

Atacul autoimun asupra articulațiilor ei sănătoase s-a intensificat în mod constant, până în momentul când nu a mai putut să ignore simptomele. După ce reumatologul a diagnosticat-o cu artrită reumatoidă, i-a spus că nu există niciun tratament, dar că medicamentele pot încetini progresia bolii. În timp ce Kristina reflecta la efectele situației asupra sistemului ei imunitar, și-a amintit de sentimentul de rușine pe care îl trăise. „Nu numai că viața mea era dureroasă (aveam inima frântă), dar trăiam și cu sentimentul de rușine (în cadrul comunității spirituale)”, mi-a explicat ea. A reușit să se vindece renunțând la relațiile toxice și la dinamica vinovată pentru apariția rușinii, dar și prin practicarea unora dintre metodele descrise în această carte. Odată cu trecerea timpului și cu ajutorul muncii depuse, inflamația ei s-a retras, iar simptomele au dispărut în mare parte.

Pe lângă cei unu din zece oameni precum Kristina, diagnosticați cu boli autoimune, există mulți alții care nu sunt diagnosticați, sunt diagnosticați greșit sau încă nu au fost diagnosticați. Ei suferă simptome misterioase, cum ar fi: oboseală severă, ceață cerebrală, dureri, furnicături și amorțeli, creșterea persistentă în greutate și retenția de lichide (sau scăderea în greutate, ca în cazul Kristinei), dureri abdominale și probleme digestive, glande inflamate, anxietate și depresie, căderea părului și insomnie – și nu știu că sursa simptomelor este sistemul lor imunitar dereglat. Când sistemul imunitar atacă țesuturile sănătoase, cel mai frecvent rezultat este inflamația cronică în diferite părți ale corpului, cum ar fi tiroida, mâinile sau abdomenul; partea corpului depinde de tipul de boală autoimună care afectează persoana respectivă. Analizele de sânge pentru detectarea autoanticorpilor, pe care sistemul tău imunitar îi poate produce împotriva țesuturilor tale normale, pot ajuta la diagnosticarea acestor afecțiuni.

Nu monitorizăm corect bolile autoimune

Problema creșterii exponențiale a ratei bolilor autoimune se agravează și mai mult dacă luăm în considerare faptul că, în Statele Unite, nu urmărim sistematic rata de prevalență și incidență a acestora. Nu există o oficialitate guvernamentală responsabilă cu înregistrarea statistică a numărului de cazuri de boli autoimune și nici vreun mecanism de colectare a datelor despre prevalența și incidența lor.

Institutele Naționale de Sănătate nu și-au mai actualizat datele din 2005, când au declarat că 24 de milioane de americani erau afectați¹, deși alte organisme înregistrează o prevalență mai mare, de 50 de milioane și, uneori, includ persoanele cu autoanticorpi care nu au primit un diagnostic încă – oameni ca mine, cu anticorpi pozitivi care atacă nucleeele celulelor, numiți ANA, dar fără un diagnostic clar. Aceasta este considerată o boală preautoimună sau latentă, iar testul de sânge poate fi pozitiv timp de 7 până la 14 ani înainte de diagnosticare. Aceasta este o oportunitate importantă pentru abordarea cauzelor profunde și prevenirea sau inversarea bolii, ceea ce fac eu ca medic, la fel ca și mulți alți clinicieni. Folosim indicatorii de bază în îngrijirea pacienților, putând prezice bolile cu ani înainte de manifestarea simptomelor sau de stabilirea unui diagnostic.

Ne pricepem foarte bine să depistăm și să monitorizăm infecțiile și cancerul, dar nu și dacă o analiză de sânge arată că ai anticorpi ce acționează împotriva țesutului normal și sunt în plin proces de distrugere al aceluși țesut. Când avem o potrivire între anticorp și țesutul atacat, aceasta reprezintă o dovadă solidă că boala este autoimună – de exemplu, anticorpii autoproduși împotriva tiroidei în tiroidita Hashimoto sau împotriva unei enzime numite decarboxilaza acidului glutamic (GAD)

în diabetul de tip 1. (Vei citi exemple de cazuri ale ambelor tipuri de boli autoimune mai târziu în această carte.) Există atât de multe afecțiuni autoimune diferite, încât medicii teoreticieni și factorii de decizie politică nu au ajuns încă la un consens cu privire la lista completă a acestora, iar pentru unele afecțiuni există dovezi mai concludente de autoimunitate decât pentru altele.

Cum colectăm date exacte despre probleme care nu sunt clar definite? Din păcate, aceasta este situația actuală cu privire la bolile autoimune. Unii cercetători au remarcat că incidența bolilor autoimune este în creștere, în special în locurile în care copiii sunt expuși la mai puțini microbi, cum ar fi țările industrializate precum Statele Unite și Regatul Unit. (Cunoscută fiind sub numele de „ipoteza igienei”, ideea este că îmbunătățirea igienei în decursul ultimului secol a limitat expunerea copiilor la microbi și infecții – expunere care ajută la dezvoltarea unui sistem imunitar sănătos.) În mod normal, sau cel puțin așa susține ipoteza, expunerea sistemului imunitar la microbi ajută organismul să învețe cum să facă diferența dintre substanțele inofensive și cele nocive care pot declanșa boli autoimune și alergice, inclusiv astmul. Mai puțină expunere la microbi înseamnă mai puțin antrenament al sistemului imunitar și, *voilà*, mai multă autoimunitate și mai multe alergii.

Sau s-ar putea să te întrebi dacă această creștere a incidenței bolilor autoimune poate fi pusă pe seama creșterii gradului de diagnosticare și raportare. Nu știm, dar ceea ce știm, totuși, este că anumiți autoanticorpi, produși de un tip de celulă imună, manifestă o creștere în rândul populației din SUA. Institutul Național de Științe ale Sănătății Mediului din Durham, Carolina de Nord, a analizat sângele recoltat de la 14 000 de persoane în ultimii 25 de ani pentru stabilirea prezenței anticorpilor antinucleari, care sunt anticorpi pe care organismul îi

produce ca să acționeze împotriva nucleelor normale ale celulelor. Cele mai vechi mostre au arătat că 11% dintre oameni au fost pozitivi la anticorpii antinucleari, iar cele mai recente, că 16% au fost pozitivi. Cele mai mari creșteri au avut loc în rândul bărbaților, albi nonhispanici și adolescenți – prevalența s-a triplat în rândul adolescenților din 1988 până în 2012. Acest aspect este alarmant și trebuie făcut ceva pentru a evita atacul autoimun care se îndreaptă spre noi cu forța unui tsunami. Știi dacă ai anticorpi antinucleari? Eu nu știam în 2012, dar acum știu, așa cum voi explica mai târziu.

Medicii îți pot oferi mai puțin ajutor decât te-ai putea aștepta atunci când vine vorba de intervenție sau tratament precoce, deoarece clinicienii tradiționali sunt uneori doar vag conștienți de ceea ce se întâmplă în corpul unui pacient în anii anteriori stabilirii unui diagnostic. Medicina convențională nu reușește, de regulă, să vindece persoanele ale căror simptome și teste de laborator nu indică un diagnostic evident sau un plan clar de tratament. Există o altă modalitate însă: o soluție bazată pe abordarea cauzelor profunde ale bolilor autoimune, una câte una. Dacă ești unul dintre cei 24 de milioane de americani care se luptă cu boli autoimune, te invit să îți sufleci mânele împreună cu mine, astfel încât să putem aborda boala ta în profunzime. Dacă ești unul dintre sutele de milioane de oameni care se confruntă cu simptome ciudate și inflamații cronice și nu ești sigur ce anume provoacă totul, atunci această carte este și pentru tine. Am ajutat sute de oameni să își amelioreze sau să își vindece simptomele autoimune și știu că și tu poți găsi alinare cu ajutorul acestui program.

Ce este boala autoimună?

Funcția sistemului imunitar este de a-ți proteja corpul de invazii străine, cum ar fi virusurile sau bacteriile. Strategia principală pe care o folosește sistemul tău imunitar este de a produce anticorpi, practic niște paznici care te protejează de invadatori. Pentru persoanele cu un sistem imunitar sănătos și echilibrat, acești anticorpi identifică în mod corect invadatorii străini, cum ar fi un virus al răcelii adus acasă de copilul tău preșcolar sau o mușchie din deget și, de regulă, nu atacă celulele propriului corp.

Boala autoimună este o tulburare complexă, în care mai mulți factori genetici și de mediu intră în coliziune. Sunt mai multe aspecte care interacționează, dar triada-cheie care conduce la autoimunitate este alcătuită din ereditate, permeabilitatea intestinală crescută (ușa-numitul intestin permeabil) și un declanșator. Acești trei factori interacționează cu sistemul imunitar în mod pozitiv sau negativ și, în cele din urmă, pornesc avalanșa de evenimente care duc la boli autoimune. Declanșatorii pot fi diferiți, dar variază de la traumă și stres toxic la infecție, de la o dietă deficitară la schimbări hormonale majore, cum ar fi sarcina sau premenopauza.

Abordarea mea, pe care o vei afla din această carte, este una personalizată, care se bazează în mare măsură pe medicina stilului de viață pentru o soluționare mai vastă și mai cuprinzătoare. Dacă de la problemele legate de stilul tău de viață ți se trage necazul cu autoimunitatea, mă gândesc că medicina stilului de viață te poate ajuta să scapi de ea. Pe măsură ce înțelegem mai bine factorii de interacțiune, suntem capabili să concepem tratamente personalizate pentru a aborda cauza profundă a autoimunității unei persoane.

Ceea ce au în comun toate bolile autoimune este că sistemul imunitar își pierde capacitatea de a separa corect ceea ce este străin („non-sinele”) de propriul sine. Când celulele imunitare fac această greșeală și atacă celulele pe care ar trebui să le protejeze, poți dezvolta o boală autoimună. Privește lucrurile așa: sistemul imunitar are o problemă de identificare greșită.

În calitate de clinician, pot măsura nivelul de autoatac din sânge depistând *autoanticorpii*. Așa după cum am menționat, aceștia sunt anticorpi care acționează împotriva țesuturilor sănătoase, cum ar fi o enzimă din glanda tiroidă cunoscută sub numele de peroxidază tiroidiană sau, așa cum am descoperit la Kristina, un factor reumatoid, adică proteine produse de sistemul imunitar care îți pot ataca articulațiile în cazul artritei reumatoide sau sindromului Sjögren și pot ajuta la stabilirea cu precizie a diagnosticului.

În limbaj medical, bolile autoimune se caracterizează printr-un spectru larg de tulburări înrudite, în care sistemul imunitar își atacă propriile țesuturi.² Când sistemul imunitar atacă celulele din propriul său corp, rezultatul este un fel de război civil, iar simptomele pot varia de la disconfort până la handicap sever.

Dacă ai un diagnostic de boală autoimună, știi că lista problemelor potențiale este lungă și în continuă creștere, depășind 100 de diagnostice potențiale: tiroidită Hashimoto, scleroză multiplă, diabet de tip 1, lupus, psoriazis, boala Crohn, colită ulceroasă etc.

Lista bolilor autoimune este în continuă creștere

Când eram la facultatea de medicină, lista bolilor autoimune era scurtă: lupus, boli inflamatorii intestinale,

precum boala Crohn sau colita ulceroasă, sindromul Sjögren, diabetul de tip 1, scleroza multiplă și tiroidita Hashimoto.

Acum lista de boli autoimune a crescut exponențial, odată cu numărul de persoane afectate. Există mai mult de 100 de afecțiuni autoimune cunoscute. De ce este în creștere prevalența dezorganizării și dereglării sistemului imunitar? Majoritatea oamenilor de știință sunt de părere că ratele s-au accelerat deoarece factorii declanșatori de bază s-au accelerat, inclusiv stresul, dieta săracă sau proinflamatorie, lipsa exercițiului fizic, somnul insuficient, toxinele din mediu și traumele. Scepticii ar putea crede că este un truc de marketing pentru a vinde suplimente alimentare, dar știința nu este de acord în această privință.

Până la 50 de milioane de americani suferă de boli caracterizate prin dereglarea sistemului imunitar. Simptomele pot fi misterioase, variind de la dureri articulare și afecțiuni ale pielii până la glande inflamate și probleme intestinale. Mulți oameni au o boală latentă sau o boală preexistentă care poate fi prezentă timp de 7 până la 14 ani înainte de diagnosticare, și asta înainte să știe cineva, inclusiv tu, ce se întâmplă, de fapt.

În opinia mea, din moment ce considerăm că „boala autoimună” se manifestă „atunci când sistemul imunitar devine confuz și atacă țesuturile normale”, am putea extinde eventual definiția pentru a include și alte afecțiuni: anumite forme de boli de inimă, migrenele, sindromul colonului iritabil, boala cronică Lyme, boala de implant mamar și endometrioza, care sunt acum considerate boli autoimune. Vom explora împreună și aceste afecțiuni în cartea de față.

Sindromul post-COVID este acum considerat o boală autoimună sau un declanșator infecțios al unei viitoare boli autoimune. La unele persoane, boala implică o