



Amy Myers

SOLUȚII CONTRA AUTOIMUNITĂȚII

METODA MYERS

**Cum să previi și să combați toate
bolile și simptomele inflamatorii**

*Traducere din limba engleză de
Alina Luca*

Editura Paralela 45



Cuprins

Partea I – PANDEMIA AUTOIMUNĂ

Capitolul 1 – EXPERIENȚA MEA – ȘI A TA – PE TĂRÂMUL BOLILOR AUTOIMUNE	9
Capitolul 2 – MITURI ȘI INFORMAȚII REALE LEGATE DE AUTOIMUNITATE	42
Capitolul 3 – INAMICUL TĂU – TU ÎNSUȚI.....	58

Partea a II-a – SĂ AJUNGEM LA RĂDĂCINA PROBLEMEI

Capitolul 4 – VINDECĂ-ȚI SISTEMUL DIGESTIV	85
Capitolul 5 – SCAPĂ DE GLUTEN, DE CEREALE ȘI LEGUMINOASE	112
Capitolul 6 – SĂ REDUCEM CANTITATEA DE TOXINE DIN ORGANISM	145
Capitolul 7 – SĂ VINDECĂM INFECȚIILE ȘI SĂ REDUCEM STRESUL	182

Partea a III-a – SĂ ÎNVĂȚĂM CARE SUNT INSTRUMENTELE

Capitolul 8 – SĂ PUNEM ÎN PRACTICĂ METODA MYERS.....	213
Capitolul 9 – PROGRAMUL DE TREIZECI DE ZILE.....	233

Partea a IV-a – TRĂIEȘTE SOLUȚIA

Capitolul 10 – METODA MYERS – UN MOD DE VIAȚĂ.....	341
Capitolul 11 – PRIN LABIRINTUL MEDICAL	359
Capitolul 12 – CÂTEVA CUVINTE PLINE DE SPERANȚĂ	368

Anexa A – ORGANISMELE MODIFICATE GENETIC.....	387
Anexa B – METALELE GRELE.....	393

Anexa C – MUCEGAIUL TOXIC.....	396
Anexa D – STOMATOLOGIA BIOLOGICĂ.....	400
Anexa E – REDUCEREA CANTITĂȚII DE TOXINE DIN CASĂ.....	406
Anexa F – UN SOMN MAI BUN.....	411
Anexa G – METODA MYERS –	
TEST PENTRU IDENTIFICAREA SIMPTOMELOR.....	415

Note	419
------------	-----



Capitolul 1

EXPERIENȚA MEA – ȘI A TA – PE TĂRÂMUL BOLILOR AUTOIMUNE

În urmă cu aproximativ zece ani, am descoperit că sufăr de o boală autoimună – și medicina convențională nu m-a ajutat. Nu vreau să ți se întâmple și ție același lucru.

Dacă ești unul dintre cele o sută de milioane de persoane care se luptă cu o boală inflamatorie, boală care predispune la apariția unei maladii autoimune – este vorba despre afecțiuni precum artrita, astmul, eczema sau bolile cardiovasculare –, această carte este pentru tine. Și dacă ești unul dintre milioanele de oameni ai căror părinți, parteneri, rude, prieteni sau copii se luptă cu o boală autoimună, atunci această carte este și pentru tine. Fie că vrei să lupți împotriva bolii autoimune de care suferi, fie că vrei să previi apariția ei sau că vrei să ajuți pe cineva care suferă de o astfel de boală, această carte îți poate schimba viața.

Și eu sunt medic, așa că nu îmi place să critic alți doctori și nici protocoalele-standard pe care le utilizează, dar adevărul trebuie spus. În ceea ce privește tratamentul bolilor autoimune, medicina clasică a eșuat în mod jalnic. Alegerile clasice în lupta împotriva acestor boli sunt medicamente care pot – sau nu – să îți ușureze simptomele; dar care îți pot schimba viața cu efectele lor secundare; efecte care adeseori te țin în permanență cu teama de a nu ajunge la infecții; tratamente care pot înceta să aibă efect după câțiva ani, ceea ce înseamnă că trebuie să iei medicamente încă și mai puternice. Ideea general acceptată este aceea că bolile autoimune sunt inevitabile – că pot fi tratate, dar nu și prevenite sau

vindecate. Drept rezultat, pacienții devin total dependenți de medicii lor și de medicația prescrisă, incapabili să își trăiască viața altfel decât într-o permanentă stare de teamă și, adeseori, de durere.

În următoarele pagini, o să te învăț să folosești o dietă și un mod de viață sănătoase, ca și suplimente alimentare de calitate, pentru a elimina simptomele, a scăpa de medicamente și a te bucura cu poftă de viața și de starea de bine pe care ți le-ai dorit mereu. O să îți arăt de ce schimbarea dietei și vindecarea tractului digestiv sunt lucruri extrem de importante, ca și eliberarea corpului de povara toxinelor, vindecarea infecțiilor și reducerea greutății stresului. O să te ajut să îți controlezi propria sănătate, făcând alegeri care îți vor susține organismul și te vor menține plin de energie și în cea mai bună formă.

De ce par atât de încrezătoare? Pentru că, de-a lungul anilor, am tratat mii de pacienți cu acest mod de abordare – și m-am tratat și pe mine. Precum am spus, medicina convențională m-a dezamăgit, așa că am fost nevoită să creez o soluție pentru bolile autoimune, una care să mă ajute să trec peste neplăcutele efecte secundare ale tratamentelor convenționale și să îmi permită să trăiesc o viață intensă, într-o stare de sănătate.

Dacă ești dispus să îmi oferi nu mai mult de treizeci de zile, o să te ajut și pe tine să îți recâștigi viața. În caz că suferi de o boală autoimună, îți pot arăta cum să obții stabilizarea acesteia, să elimini simptomele, ba chiar și să scapi de tratamentul medicamentos. Dacă suferi de o boală inflamatorie, pot să te ajut să te vindeci și să previi transformarea ei într-o boală autoimună. Dacă știi pe cineva care se luptă cu o astfel de suferință, pot să te învăț cum să îi oferi persoanei iubite ajutorul și îndrumarea care îi pot schimba viața.

Sună bine? Atunci, hai să începem! Abia aștept ca tu să îți găsești propria soluție împotriva bolilor autoimune.

EȘECUL MEDICINEI TRADIȚIONALE

Înainte să discutăm despre alternativa atât de necesară, hai să facem o rapidă trecere în revistă a majorității problemelor cu care



se confruntă cei dragi ție sau a problemelor cu care va trebui să te confrunți chiar tu, în caz că boala ta inflamatorie se va transforma într-una autoimună. Ai putea să începi prin a merge din medic în medic, pentru că nimeni nu poate să-și dea seama ce problemă ai. Există peste o sută de boli autoimune cunoscute și multe dintre ele nu sunt înțelese bine de către medicina tradițională.

Drept rezultat, majoritatea medicilor și a celor care se ocupă de îngrijirea medicală se simt pierduți dacă vii la ei cu o serie de simptome ce par autoimune, dar nu se potrivesc vreunui diagnostic pe care ei să-l recunoască. Această problemă este cauzată de faptul că medicina convențională a fost împărțită în foarte multe specialități. Când ești diagnosticat cu o boală autoimună, nu mergi la un specialist în imunologie (asta dacă nu vii la mine!). Mai degrabă ești trimis la un specialist care se ocupă de sistemul afectat: un reumatolog pentru poliartrita reumatoidă; un gastroenterolog pentru boala celiacă, pentru boala Crohn sau pentru colita ulceroasă; un endocrinolog pentru boala Basedow Graves, pentru tiroidita Hashimoto sau pentru diabet – și lista poate continua. Iar dacă ai două boli autoimune, cum li se întâmplă multor oameni, probabil că urmează să fii tratat de doi specialiști diferiți, dacă ai trei boli – de trei specialiști și așa mai departe.

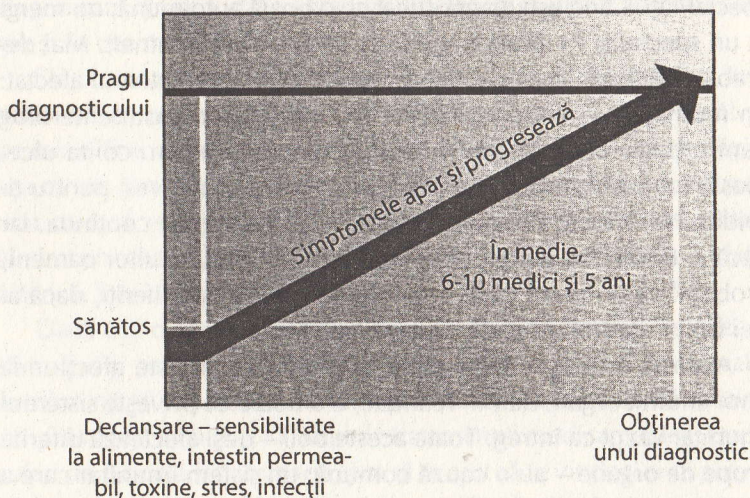
Această împărțire sugerează că problema ta este afecțiunea unui anumit organ, dar, în realitate, e o boală ce privește sistemul imunitar văzut ca întreg. Toate aceste boli – deși afectează diferite grupe de organe – au o cauză comună: un sistem imunitar care a luat-o razna. Abordarea mea se bazează pe tratarea problemei de la rădăcină: îndepărtarea elementelor care au dus la tulburarea inițială a sistemului imunitar și întărirea – mai degrabă decât inhibarea – acestuia. Este motivul pentru care utilizarea acestei metode de tratament îți permite să vindec și să previi în același timp mai multe boli autoimune diferite.

Deoarece există o componentă genetică a bolilor autoimune, este posibil ca medicul tău să vrea să afle în mod special dacă ai antecedente familiale care includ măcar un părinte, un frate, o mătușă, un unchi sau un bunic. Este posibil ca tu însuși să fi început să cauți răspunsuri în momentul în care ți-ai dat seama că una sau

mai multe persoane din familia ta suferă de o boală precum poliartrita reumatoidă, boala Crohn, lupusul sau tiroidita Hashimoto.

Fie că ai, fie că n-ai antecedente familiale, vei auzi probabil că genele tale determină apariția sau neapariția bolilor autoimune, că nu poți împiedica acest lucru și că, odată ce afecțiunea se manifestă, nu ai cum să dai lucrurile înapoi. Asemenea enunțuri fac să ne fie teamă să aflăm diagnosticul, din moment ce la capătul drumului nu se află promisiunea unei vindecări, ci perspectiva unei boli din ce în ce mai rele.

Cum progresează o boală autoimună



În majoritatea cazurilor, medicul care te va vedea primul te va trimite la un specialist, punându-ți un diagnostic sau nu – adică la un reumatolog, la un endocrinolog, la un gastroenterolog sau la un neurolog. Dacă ai fost diagnosticat cu o boală dureroasă, extenuantă, cum ar fi poliartrita reumatoidă, o inflamare a articulațiilor, specialistul îți va spune, probabil, că această boală, ca toate bolile autoimune, este ireversibilă. Durerea articulară care te-a determinat să mergi la medic – ei bine, era doar începutul. Mai târziu, va deveni atât de severă, atât de epuizantă, că vei trăi într-o permanentă stare

de durere și îți va fi foarte greu să te miști. Uită de bucuria unei plimbări romantice pe plajă sau de excursia cu nepoții la parcul de distracții. Vei fi norocos dacă vei putea să urci scările sau să mergi cu mașina până la mall.

Specialistul îți va prescrie o mulțime de medicamente puternice, pentru a combate simptomele și a ușura durerea.

— Dar efecte secundare? vei întreba tu.

— Ei bine, da, aceste substanțe au multe efecte secundare, îți va răspunde el sau ea. Va trebui să vă obișnuieți cu ele.

Sau poate că diagnosticul tău este unul mai ușor, cum ar fi tiroidita Hashimoto, o boală în care sistemul tău imunitar atacă tiroida și o împiedică să producă suficienți hormoni tiroidieni. Acum, specialistul tău are vești mult mai plăcute pentru tine: trebuie doar să iei suplimente cu hormoni tiroidieni în fiecare zi, tot restul vieții. Dacă medicamentele nu vor fi prea scumpe și dacă nu vei observa efecte secundare, deși dozajul va continua, probabil, să crească, viața ta va fi, în linii mari, ca înainte.

Nu îți place ideea că tiroida ta este, încet și sigur, distrusă de propriul tău corp. Totuși, ceea ce spune medicul nu sună prea rău – până ce ajungi acasă și începi să te interesezi. În curând, vei descoperi un lucru pe care majoritatea medicilor nu îl dezvăluie pacienților lor: faptul că ai o boală autoimună te face de trei ori mai mult predispus la apariția alteia. Dar dacă următoarea este una foarte gravă, cum ar fi lupusul eritematos sau scleroza multiplă?

În timpul următoarei consultații, îți întrebi medicul în legătură cu această perspectivă înspăimântătoare, iar el confirmă informațiile pe care le-ai descoperit: faptul că suferi de o maladie autoimună triplează riscul apariției altora. Dar îți spune, de asemenea, că nu poți face nimic pentru a preveni acest lucru. Din punctul de vedere al medicinei tradiționale, genele tale se ocupă de boala ta, iar doctorul se ocupă de sănătatea ta.

De orice boală ai suferi, întâlnirea cu medicul va fi, probabil, una scurtă. Asigurările îi plătesc medicului consultații de cincisprezece minute, așa că, în general, el își poate permite să îți acorde numai acest interval de timp. Ai o întreagă listă de întrebări pe care ai dori să i le pui, dar, în cele mai multe cazuri, vei putea doar să îl



Capitolul 7

SĂ VINDECĂM INFECȚIILE ȘI SĂ REDUCEM STRESUL

Pacienta mea Jasmine se simțea îngrijorată.

Era o femeie de patruzeci și ceva de ani, mamă a unui fiu. Și ea, și soțul ei făceau naveta, iar Jasmine avea un loc de muncă solicitant, de profesoară la o universitate locală. Venise la mine în urmă cu șase luni, plină de speranță. După ce dusesse o luptă susținută cu boala Basedow-Graves – aceeași maladie autoimună de care sufăr și eu –, Jasmine găsi, în final, o oarecare ușurare în munca noastră împreună. Nu mai trebuia să facă față unor atacuri de panică oribile, care puteau lovi în orice moment, chiar și în timp ce ea preda sau lua cina cu fiul ei. Măinile nu-i mai tremurau atunci când țineau o furculiță sau un stilou. Și, după luni de insomnie persistentă, care o ținuseră încontinuu frustrată și sleită de puteri, putea, în sfârșit, să doarmă toată noaptea.

Cu toate acestea, Jasmine era încă pe medicamente, pentru a opri producția excesivă de hormon tiroidian a glandei ei – iar acele medicamentele aveau efecte secundare. În mod ironic, tratamentul redusese prea mult activitatea tiroidei, așa că Jasmine trăia acum experiența opusă: obosea, avea constipație, pielea îi era uscată și crăpată – toate aceste reacții fiind asociate cu o activitate tiroidiană scăzută. În ciuda dietei sănătoase, Jasmine începuse, de asemenea, să ia în greutate.

— Aceste efecte secundare sunt atât de greu de suportat – mi-a spus Jasmine. Vreau să scap de greutatea în plus. Vreau înapoi vechea mea energie. Și vreau să renunț cu totul la medicamente!

Până în acel moment, în ciuda hotărârii și seriozității ei de a urma planul de alimentație al Metodei Myers și de a-și vindeca sistemul digestiv, Jasmine nu reușise să atingă acest obiectiv.

— Dr. Myers, m-a întrebat ea, respectuoasă, dar dornică de un răspuns, numai atâta pot spera să obțin?

— Fără îndoială, se poate mai mult, i-am spus eu. Știu că putem face mai multe progrese. Pentru asta – i-am explicat –, ar trebui să apelăm la al patrulea pilon al Metodei Myers: să vindecăm infecțiile și să reducem stresul.

I-am explicat lui Jasmine că, deși dieta și vindecarea sistemului digestiv pot conduce la îmbunătățiri radicale pentru mulți pacienți, uneori ele nu sunt suficiente. Câteodată, e necesar să ne ocupăm de infecțiile frecvent asociate cu scleroza multiplă, cu lupusul și cu alte boli autoimune.

Jasmine m-a privit încurcată.

— Dar credeam că ne-am ocupat deja de infecții, a spus ea. De candida și de suprapopularea bacteriană a intestinului subțire am scăpat cu luni în urmă!

— Da, i-am răspuns, dar există și alte infecții cauzate de virusuri sau de diferite tipuri de bacterii care pot provoca probleme. De exemplu, virusul herpetic și virusul ce provoacă mononucleoza, Epstein-Barr, pot declanșa, de asemenea, probleme de autoimunitate, la fel ca bacteria *E. coli*.

Am continuat să o lămuresc pe Jasmine că aceste tipuri de infecții pot declanșa o boală autoimună sau pot pricinui un episod acut cuiva care a ajuns la stabilizare. În plus, i-am explicat, și stresul poate declanșa infecții ce par vindecate sau poate agrava bolile autoimune. De asemenea, el poate face să apară o boală autoimună – fie că în acest proces este implicată o infecție, fie că nu. Stresul poate provoca și creștere în greutate, care este ea însăși inflamatorie – iar inflamația suplimentară apăsă ca o povară în plus asupra sistemului imunitar al lui Jasmine.

Când am vorbit despre stres, Jasmine a dat din cap. Fiind o femeie puternică, dintr-o familie de imigranți, era obișnuită să se confrunte cu probleme și avusese parte de o mulțime în ultimele luni. Finanțarea departamentului ei tocmai fusese diminuată.

Căsnicia la distanțe lungi nu era simplă. Iar fiul ei tocmai fusese diagnosticat cu dizabilități de învățare.

— Bine, atunci, i-am spus lui Jasmine. Este minunat că ți-ai vindecat sistemul digestiv și că urmezi, în continuare, un regim alimentar sănătos – de altfel, cu multe rezultate bune. Acum vom trece la un alt nivel. Următorii noștri pași vor fi vindecarea infecțiilor și ușurarea poverii stresului.

CEL DE-AL PATRULEA PILON

Până acum, ai auzit de primii trei piloni ai Metodei Myers:

1. Vindecă-ți sistemul digestiv.
2. Scapă de gluten, de cereale și leguminoase și de alte alimente care cauzează inflamații cronice.
3. Redu cantitatea de toxine din organism.

A venit momentul să ne ocupăm de cel de-al patrulea pilon al Metodei Myers:

4. Vindecă-ți infecțiile și eliberează-te de stres.

Câțiva dintre voi, cum a fost cazul lui Jasmine, s-ar putea să trebuiască să vă ocupați de unele infecții bacteriene sau virale persistente (infecțiile intestinale cu o frecvență mai mare sunt tratate prin Metoda Myers și prin protocolul celor patru R de vindecare a sistemului digestiv). Stresul este și el parte a acestui pilon, deoarece, împreună cu infecțiile, poate crea un cerc vicios: stresul declanșează sau redeclanșează frecvent o infecție, în timp ce infecțiile creează stres suplimentar pentru organism. Chiar și cei fără infecții trebuie să găsească modalități sănătoase de a face față stresului, deoarece acesta le pune în dificultate sistemul imunitar. Deci haide să aruncăm o privire mai atentă asupra modului în care atât infecțiile, cât și stresul pot înrăutăți autoimunitatea – și asupra



modului în care vindecarea infecțiilor și eliminarea stresului ne pot însănătoși pe noi toți.

AUTOIMUNITATEA ȘI INFECȚIILE

Asemenea multor adolescenți, Jasmine suferise, pe la paisprezece ani, de o formă urâtă de mononucleoză. Încă își amintea intens de felul cum îi curgea nasul, de durerile în gât, de durerile de cap și de febra mare cu care luptase timp de trei săptămâni, ca și de starea invalidantă de oboseală ce durase pe tot parcursul primăverii și al verii.

Mononucleoza este cauzată de virusul Epstein-Barr, care, după ce își croiește drum în interiorul tău, nu mai pleacă, de fapt, nici odată. Chiar dacă Jasmine nu va mai prezenta vreodată simptomele mononucleozei, va fi întotdeauna infectată cu Epstein-Barr.

Epstein-Barr este doar una dintre multele infecții, atât bacteriene, cât și virale, care au fost asociate cu boli autoimune. De multe ori, infecțiile pot declanșa o maladie autoimună. Alteori, ele pot înrăutăți boala sau pot dezlănțui un episod acut.

Așa cum se întâmplă adeseori în cazul bolilor autoimune, există, pur și simplu, o mulțime de lucruri pe care nu le știm. Totuși, oamenii de știință au venit cu câteva teorii, așa că lasă-mă să ți le împărtășesc pe cele mai importante. Infecțiile afectează sistemul nostru imunitar în mai multe moduri, așa că e posibil ca toate aceste ipoteze să fie valabile.

Mimetismul molecular. Ai auzit de mimetismul molecular atunci când a venit vorba despre modul în care sistemul imunitar răspunde la alimente reactive, cum ar fi produsele lactate și glutenul. Dar acest mimetism poate fi declanșat și de infecții, nu numai de alimente. Să presupunem că ai fost infectat cu un virus sau cu o bacterie. Celulele T și B din sistemul imunitar o iau razna și nu pot face distincția între virus și propriul țesut, astfel încât le atacă pe ambele. De asemenea, ele recrutează și alte părți ale sistemului imunitar și le „instruiesc” să te atace.

Stimularea pasivă. Conform acestei teorii, o infecție distruge o parte din țesut și sistemul imunitar se grăbește să intre în scenă pentru a opri procesul. El atacă infecția, așa cum ar trebui să o facă. Dar, de asemenea, își atacă propriul țesut – spectator nevinovat în acest scenariu. Stimularea pasivă poate apărea atât în cazul infecțiilor bacteriene, cât și în cazul celor virale. Totuși, întrucât virusul pătrunde chiar în celulele tale, este foarte probabil să provoace el însuși acest tip de atac: sistemul imunitar se grăbește să bombardeze virusul, care este înconjurat de propriul tău țesut – un spectator nevinovat, prins între focuri încrucișate.

Antigenii criptici. Bine, acest termen e foarte științific – așa că, dacă preferi, poți să te gândești la teoria antigenilor criptici ca la teoria „pătrunderii ilegale”. De obicei, ea se aplică virusurilor, cum ar fi herpesul sau virusul Epstein-Barr, care se pot infiltra în ADN-ul celulelor tale, încercând să se ascundă de sistemul imunitar prin imitarea celulelor proprii organismului. Dar sistemul imunitar nu se lasă păcălit. El recunoaște faptul că o infecție e prezentă în corpul tău și mobilizează un atac – care se extinde atât la virus, cât și la celulele în care a pătruns „invadatorul”.

Acum, să vorbim puțin despre unele dintre infecțiile cele mai frecvent asociate cu boli autoimune. Ele nu sunt în niciun caz singurele infecții care ar putea declanșa autoimunitate, dar pot fi întâlnite cel mai des și sunt cele mai studiate.

INFECȚII VIRALE: HERPES

Există o mulțime de virusuri în familia herpesului și toate par a fi implicate în boli autoimune. Cu toate acestea, cele mai studiate sunt Herpes simplex, tipurile unu și doi, și Epstein-Barr, așa că o să ne concentrăm asupra lor.

Herpes simplex este virusul care produce leziunile herpetice și/sau herpesul genital. Dacă ai virusul herpesului, cunoști, probabil, acest lucru, dar poți cere oricând medicului tău să te testeze. Aproape 90 la sută dintre persoanele care trăiesc în SUA posedă