

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

*Această carte este dedicată milioaneilor de
oameni care suferă de afecțiuni autoimune.
Mesajul ei este că există speranță.*

„Dacă nu schimbi direcția, este posibil chiar
să ajungi în locul spre care te îndrepti.”

– Lao Tzu

.....

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

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

Ce este inflamația?	63
Hrana îndeplinește anumite funcții	64
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: Grija față de sine	193
Autoevaluare 4: Simptomele oboselii 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
Măncați fără stres	220
Faceți mișcare	221
Tratament pentru glandele suprarenale obosite	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

PARTEA a IV a

Ajută-ți ficatul

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: metale 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

.....

CUVÂNT-ÎNAINTE

Eliberarea de sub amenințarea unei epidemii ascunse a durerii și a suferinței

Ce boală afectează mai multe femei decât afecțiunile cardiace și cancerul de sân la un loc?

Ce problemă medicală afectează 24 de milioane de americani, dar pentru studiul potențialelor cauze ale acesteia nu se alocă decât 5,4 procente din bugetul Institutului Național de Sănătate (NIH – National Institute of Health)?

Răspunsul este: afecțiunile autoimune.

Afecțiunile autoimune trec de cele mai multe ori neobservate tocmai pentru că se manifestă sub atât de multe forme și sunt de diverse tipuri. Artrita reumatoidă, lupusul, scleroza multiplă, boala inflamatorie intestinală sau colita, diabetul, hipotiroidismul și psoriazisul sunt toate afecțiuni autoimune. Ne gândim la toate aceste probleme de sănătate ca la niște entități separate, dar ele sunt, de fapt, una și aceeași boală, însă cu mai multe nuanțe care depind de vârstă, de gen și de fundamentul genetic. Bolile autoimune ne afectează organismul la aproape toate nivelurile. Unele afectează sistemul nervos – ca în cazul autismului sau chiar al depresiei –, iar altele afectează articulațiile și mușchii, pielea, sistemul endocrin, inima și multe altele. Afecțiunile autoimune încep să se manifeste atunci când sistemul imunitar al organismului începe să atace propriile țesuturi, în loc să atace moleculele străine, cum ar fi bacteriile. Există peste o sută de afecțiuni autoimune diferite și orice persoană care suferă de o asemenea afecțiune poate mărturisi faptul că o astfel de boală are un impact uriaș asupra calității vieții.

Teoriile științifice emergente, ca și aplicațiile practice care le corespund în domeniul medicinei funcționale¹, indică doar câteva cauze fundamentale ale bolilor autoimune, majoritatea ignorate de către medicii convenționali care încearcă să obstrucționeze sistemul imunitar prin administrarea unor tratamente medicamentoase puternice, cu efecte secundare periculoase.

Adevărul este însă că aproape toate afecțiunile autoimune au drept cauză fundamentală unul sau mai multe dintre următoarele elemente: microbii, toxinele din mediu, alergenii, stresul și un regim alimentar greșit. Prin îndepărtarea acestor cauze fundamentale și prin încurajarea funcționării optime a organismului prin intermediul regimului alimentar și al unui stil de viață sănătos, cei care suferă de astfel de afecțiuni se pot recupera.

Lucrarea inovatoare a medicului Susan Blum, *Planul de recuperare a sistemului imunitar*, este un ghid deosebit de util în procesul de auto-vindecare. Dr. Blum ne arată cum să ne adresăm cauzelor fundamentale ale bolii și să reechilibrăm sistemul imunitar. Autoarea ilustrează elocvent traseul de recuperare pentru milioanele de persoane care suferă inutil în lupta cu afecțiunile autoimune și oferă soluții pentru implementarea schimbărilor la nivelul regimului alimentar, al suplimentelor alimentare și al factorilor de mediu care îi ajută pe bolnavi să abordeze diferit aceste afecțiuni și chiar să le vindece. Dorința autoarei de a afla toate aceste răspunsuri a fost motivată de propria luptă cu o afecțiune autoimună pe care a tratat-o și de care s-a vindecat grație programului descris în lucrarea de față.

Abordarea convențională a bolilor autoimune implică blocarea răspunsului imun prin administrarea unor medicamente puternice precum antiinflamatoarele nesteroidiene (AINS), cum ar fi Advil sau Aleve, steroizi precum Prednison, tratamente împotriva cancerului, cum ar fi

¹ Medicina funcțională este o formă de medicină alternativă, care se folosește de metode și tratamente a căror eficacitate este mai mult sau mai puțin dovedită științific, dar care abordează cauzele unei boli prin concentrarea asupra relațiilor dintre mediu și sistemul gastrointestinal, sistemul endocrin și sistemul imunitar al fiecărei persoane, luând în considerare întreaga sa viață, și nu doar tratarea simptomelor. (N. red.)

Metotrexat, și medicamente noi precum Enbrel, Humira și Remicade, care blochează efectele unei molecule inflamatorii puternice, numită TNF alfa¹. Toate aceste medicamente încetinesc însă funcția sistemului imunitar atât de mult, încât determină creșterea riscului de apariție a cancerului sau a altor infecții care pun viața în pericol. Mai mult, tratamentele mai sus menționate au efecte secundare grave și frecvente și nu ajută, de cele mai multe ori, decât parțial.

Pe termen scurt, astfel de tratamente pot salva viața pacienților, însă pe termen lung nu fac *nimic* pentru a acționa asupra cauzei bolii.

Atât eu, cât și dr. Blum utilizăm principiile medicinei funcționale, care ne ajută să ajungem la rădăcina problemei. Am tratat cu succes sute de pacienți care sufereau de afecțiuni autoimune, adresându-ne cauzelor fundamentale precum toxinele, infecțiile, alergenii, regimul alimentar greșit și stresul.

Eu însumi am beneficiat de pe urma acestor metode. Sindromul de oboseală cronică prezintă trăsături autoimune, iar analizele mele de sânge arătau în mod clar faptul că organismul meu se autoataca. Eliminarea intoxicației cu mercur a inversat evoluția oboselii cronice și a bolii autoimune de care sufeream.

Același proces s-a petrecut și în cazul multor alți pacienți. Pentru fiecare dintre ei, medici ca mine și ca dr. Blum depistează toate cauzele – toxine, alergeni, infecții, dieta necorespunzătoare și stresul – și se adresează fiecăreia dintre ele, eliminându-le și adăugând, în același timp, elementele de care organismul are nevoie pentru o funcționare optimă – hrană integrală și sănătoasă, nutrienți, exerciții fizice, managementul stresului, apă și aer curat, integrarea persoanei în comunitate, restabilirea conexiunii interumane sănătoase și dobândirea unui sens în viață.

Iată câteva povești despre recuperare, recuperare care e posibilă și în cazul dumneavoastră.

- A venit la mine o fetiță de zece ani, care suferea de boală mixtă de țesut conjunctiv – avea pielea, articulațiile, ficatul și celulele

¹ Factorul de necroză tumorală alfa este o citokină care mediază inflamația și modulează răspunsul imunitar. (*N. tr.*)

sangvine grav afectate de inflamație. Doctorii au încercat, dar nu au reușit să țină sub control aceste simptome prin administrarea unor doze intravenoase uriașe de steroizi și de tratamente chimice de suprimare a sistemului imunitar. Nimeni nu s-a întrebat „de ce?”. De ce erau inflamate toate aceste țesuturi? Ce anume cauza hiperactivitatea sistemului imunitar al acestui copil? Medicii au vrut doar să oprească inflamarea. După două luni de dietă fără gluten și lactate, după eliminarea drojdiei din intestin și reechilibrarea nutriției prin hrană integrală și suplimente alimentare, starea de sănătate a copilei s-a îmbunătățit vizibil. După un an, nu mai prezenta niciun simptom, nu mai lua niciun fel de tratament medicamentos și nivelul tuturor autoanticorpilor revenise la normal. Acest tip de inversare a evoluției bolii nu se regăsește în practica medicală convențională, dar acum este posibil și disponibil tuturor pacienților prin intermediul lucrării de față, *Planul de recuperare a sistemului imunitar*.

- O pacientă suferea de un psoriazis debilitant și de o artrită corelată. Avea patruzeci și doi de ani și nu putea urca sau coborî scările, nu putea să se spele singură și nici nu se putea îngriji cum trebuie de propriii copii. La nouă luni după ce am început tratamentul, prin eliminarea glutenului, a altor alergeni alimentari și a metalelor grele din organismul pacientei și prin reechilibrarea sistemului său imunitar, femeia a revenit în cabinetul meu nu doar cu aproape paisprezece kilograme mai ușoară (inflamarea țesutului duce la creșterea în greutate), dar și fără să mai sufere de nicio durere și complet vindecată de psoriazis.
- Un alt pacient suferea de ani de zile din cauza intestinului (rectoragii, colită ulcerativă). Schimbările de dietă și mai mulți adjuvanți digestivi l-au ajutat, dar starea de sănătate nu i s-a îmbunătățit substanțial decât după eliminarea bacteriilor nocive din intestin și a glutenului din regimul alimentar. O pacientă venită recent pentru tratament suferea de epuizare debilitantă, de scleroză multiplă și prezenta leziuni inflamatorii pe scoarța cerebrală. Simptomele au fost eliminate aproape integral după ce femeia și-a înlocuit

plombele cu mercur și a urmat un program complet de detoxifiere. La repetarea RMN-ului, toate leziunile albe cauzate de scleroza multiplă dispăruseră.

Practicile medicinei funcționale ajută la recuperarea a nenumărați pacienți care suferă de afecțiuni autoimune, pe întreg teritoriul Statelor Unite. Medicul Susan Blum este vizionarul care a fondat o astfel de clinică și, prin intermediul Blum Center for Health¹, a îmbunătățit calitatea vieții a mii de pacienți. Abordarea centrată pe depistarea și înlăturarea elementelor care declanșează boala, precum microbii, toxinele sau alergenii ascunși, pe de o parte, și fortificarea funcțiilor organismului prin intermediul nutrienților, al plantelor și al medicamentelor „pro”, precum probioticele, pe de altă parte, este o mișcare adoptată în prezent de practicieni ai medicinei de graniță. Această abordare poartă numele de *medicină funcțională* și a ajutat zeci de mii de pacienți din întreaga lume. Înțelepciunea atât de valoroasă a medicinei funcționale este descrisă limpede și detaliat în cartea *Planul de recuperare a sistemului imunitar*. Prin implementarea programului simplu, direct și revoluționar descris în lucrarea de față, și dumneavoastră puteți trata cauzele afecțiunilor autoimune, puteți inversa evoluția bolii și vă puteți bucura de darul sănătății și al stării de bine.

Medicina funcțională ne oferă atât informațiile, cât și metodele necesare. Tot ceea ce ne rămâne de făcut este să le aplicăm.

Dr. Mark Hyman,
West Stockbridge, MA
Septembrie 2012

¹ Centrul de sănătate Blum. (*N. tr.*)

.....

INTRODUCERE

Începutul. Un nou parteneriat

America se confruntă cu o nouă epidemie. Nu ajunge pe prima pagină a ziarelor și nici nu este anunțată în jurnalul știrilor de seară, dar există și este o boală debilitantă și potențial fatală. Este vorba despre epidemia afecțiunilor autoimune. **Afecțiunile autoimune se numără printre cele mai răspândite forme de boli cronice din Statele Unite și afectează, în prezent, aproximativ 23,5 milioane de americani.** Pacienții care suferă de astfel de afecțiuni din spectrul bolilor cronice sunt mai numeroși decât cei care suferă de cancer sau de boli cardiace, dar majoritatea dintre noi nici măcar nu știm ce anume sunt aceste afecțiuni autoimune. Lipsa de conștientizare ne este, literalmente, fatală. Aceste afecțiuni autoimune provoacă dureri severe, duc la instalarea diverselor dizabilități și se pot solda chiar și cu moartea. Încă și mai rău este faptul că multe dintre persoanele care prezintă afecțiuni autoimune suferă din cauza unor astfel de simptome pentru că medicii care adoptă practicile convenționale fie nu-și dau seama ce anume este în neregulă, fie nu pot ajunge la rădăcina problemei.

Soluția este medicina funcțională, o specializare dezvoltată în ultimii zece ani, care urmărește inversarea evoluției acestor afecțiuni cronice. Există speranță. Ea este acum în mâinile dumneavoastră.

DE CE SĂ APARĂ O CARTE DESPRE BOLILE AUTOIMUNE?

Există peste o sută de afecțiuni autoimune diferite și toate sunt boli cronice severe, cauzate de o problemă de fond localizată la nivelul sistemului imunitar. Cartea de față este un semnal de alarmă: **aceste**

afecțiuni sunt reversibile și vindecabile dacă sunt depistate devreme, înainte să progreseze și să provoace dureri severe, apariția dizabilităților sau chiar moartea. Primele simptome pot fi o stare vagă de oboseală, dureri articulare sau de mușchi, precum și sentimentul persistent că ceva nu este în regulă. Prin intermediul unor simple analize de sânge se poate stabili un diagnostic în acest stadiu incipient al bolii, iar ulterior, urmând pașii descriși în cartea de față, sistemul imunitar poate fi reechilibrat înainte să apară daune ireversibile la nivelul creierului, al articulațiilor, al glandei tiroide, al vaselor de sânge sau al altor organe vitale. Dacă suferiți deja de ceva timp de o afecțiune autoimună și țesuturile v-au fost afectate într-o oarecare măsură, cartea de față vă va ajuta să vă simțiți mai bine în general, vă va arăta cum puteți inversa efectele bolii și cum să preveniți o degradare mai severă a țesuturilor specifice afectate. Medic fiind, sunt de multă vreme conștientă de existența afecțiunilor autoimune precum boala Graves, artrita reumatoidă (AR), boala Crohn, colita ulcerativă, lupusul, scleroza multiplă (SM), tiroida Hashimoto, psoriazisul, alopecia areata, vitiligo, sindromul Sjögren sau sclerodermia, printre altele. Dar atunci când am fost diagnosticată personal cu una dintre aceste afecțiuni, atât viața mea personală, cât și cea profesională s-au schimbat pentru totdeauna.

POVESTEA MEA

Mai înainte de a continua, permiteți-mi să mă prezint așa cum aș face-o dacă ați fi unul dintre pacienții mei. Mă numesc Susan Blum, sunt doctor cu multiple specializări în domeniul medicinei de prevenție, precum și profesor asistent în cadrul Departamentului de Medicină de Prevenție din cadrul Mount Sinai School of Medicine¹ din New York. Sunt, de asemenea, fondatorul Blum Center for Health din Rye Brook, New York.

Când eram studentă, am pornit pe drumul medicinei tradiționale. Apoi, în timpul rezidențiatului pe care îl susțineam în domeniul medicinei interne, am realizat curând că nu doresc să mă concentrez doar

¹ Școala de Medicină *Mount Sinai* (eng. în orig.). (N. tr.)

asupra bolilor sau afecțiunilor; îmi doream mai degrabă să studiez modalitățile de *prevenire* a acestor afecțiuni. În acea perioadă însă, medicina de prevenție consta, în cea mai mare parte, numai din teste de *screening* și programe publice de sănătate. Nu făcea parte din practica zilnică a unui doctor. Medicilor nu li se ofereau, în timpul anilor de pregătire, instrumentele necesare pentru a-i putea ajuta pe pacienți să își schimbe comportamentele, să îi îndrume, de pildă, să mănânce sănătos sau să își reducă nivelul de stres. Știam că vreau să am un alt parcurs ca medic, așa că am căutat să mă instruiesc în cadrul unor instituții considerate „neconvenționale” la momentul respectiv. Eram interesată în special de legătura dintre stres, nutriție și boală.

M-am abătut de la cărarea bătătorită a medicinei tradiționale către o abordare mai holistică, înspre un domeniu abia apărut, numit *medicină funcțională*. Am urmat mai întâi un program în cadrul Center for Mind-Body Medicine¹ din Washington, D.C., unde am învățat care sunt instrumentele adecvate pentru managementul stresului, precum și metodele de inversare a efectelor stresului asupra organismului. Ulterior, la Institutul de Medicină Funcțională, am învățat în ce mod influențează hrana aceste procese – ea poate fie să susțină starea de sănătate, fie să conducă la boală. Când am început să aplic în tratarea propriilor pacienți ceea ce învățasem despre managementul stresului și despre nutriție, am putut observa în mod direct felul cum aceste metode îi ajută pe oameni să prevină și chiar să *inverseze* evoluția afecțiunilor autoimune. Aceste două idei – prevenirea și inversarea evoluției afecțiunilor cronice – au devenit pasiunea mea și constituie esența practicii mele medicale din prezent. Există însă o categorie de afecțiuni în care se dovedește că aceste tehnici pot cu adevărat să salveze vieți: categoria bolilor autoimune.

Știu acest lucru nu doar pentru că am văzut beneficiile în cazul pacienților mei care suferă de afecțiuni autoimune, ci și pentru că am putut observa impactul acestor tehnici chiar în cazul meu, atunci când eu însămi am fost diagnosticată cu o boală autoimună.

Mi-am descoperit afecțiunea acum mai bine de un deceniu, când o prietenă m-a întrebat de ce am mâinile atât de galbene. Eu nu băgasem

¹ Centrul pentru medicina minții și a corpului (eng. în orig.). (*N. tr.*)

de seamă, dar prietena mea avea dreptate, așa că mi-am făcut imediat analize de sânge pentru a afla ce se întâmplă.

„Suferiți de hipotiroidism”, mi-a spus doctorul, după ce au ieșit rezultatele analizelor. *Eu* să am probleme cu tiroida? Nu-mi venea să cred. Hipotiroidismul este o afecțiune în care glanda tiroidă nu produce suficient hormon tiroidian. Acest hormon este necesar organismului pentru a transforma betacarotenului – un nutrient care se găsește în fructele și legumele galbene și portocalii – în vitamina A. Din cauză că această transformare chimică nu avea loc, în cazul meu, tot betacarotenul din regimul meu alimentar sănătos nu era procesat cum trebuie. În schimb, acești nutrienți se stocau în organism, iar unul dintre simptome era culoarea galbenă a mâinilor. Privind retrospectiv, am realizat că acesta nu era singurul simptom. O altă manifestare era faptul că trebuia să mă străduiesc din greu să nu iau în greutate, iar un al treilea indiciu era faptul că mă simțeam adesea foarte obosită. La momentul respectiv însă nu mi-am dat seama că toate aceste detalii semnalau existența unei probleme. Fuseseră parte din viața mea de atâta timp, încât le consideram „normale”.

Investigațiile ulterioare au scos la iveală încă și mai multe vești proaste. Sufeream de o afecțiune autoimună numită tiroidită Hashimoto. Cu alte cuvinte, sistemul meu imunitar, care funcționează, în mod normal, ca un sistem de protecție în lupta zilnică a organismului împotriva infecțiilor și a altor factori invadatori, nu mă mai proteja și nu mă mai apăra. Dimpotrivă, celulele mele imune acționau împotriva glandei tiroide, atacând-o și afectându-i funcția până în punctul în care aceasta se străduia fără succes să producă suficient hormon tiroidian. Eram șocată. Devenisem vegetariană de ani buni, făceam sport cu regularitate, practicam yoga și meditația și cultivasem, în plan spiritual, o credință puternică. Mă confruntasem, în psihoterapie, cu demonii interiori și eram, în sfârșit, mulțumită cu viața mea. Întrucât făceam deja tot ceea ce socoteam că este corect și necesar, să mă pomenesc diagnosticată cu o afecțiune autoimună era ceva șocant și înspăimântător. Mai mult, eram și medic, așa că pur și simplu nu puteam să cred că în organismul meu se petrecea ceva despre care eu să nu fi știut.

Medicul meu a minimalizat însă importanța acestei vești supărătoare. „Nu e mare lucru”, a spus el. „O să începi tratamentul cu hormoni tiroidieni de substituție și o să fie bine.” Nu e mare lucru? Poate că nu era pentru el, dar intuiția îmi spunea că anumite lucruri nu erau în regulă. Organismul meu nu era în echilibru, iar eu voiam să știu de ce. De ce sufeream tocmai *eu* de această afecțiune? Și de ce tocmai *acum*? Pentru a-mi înțelege boala, am decis să o folosesc ca pe o oportunitate de a explora tot ceea ce atât medicina tradițională, cât și cea netradițională aveau de oferit. **Nu doream să iau o pastilă care doar să mascheze problema și să se adreseze doar simptomele. Voiam să știu, în primul rând, de ce apăruseră aceste simptome.**

CUM M-A AJUTAT MEDICINA FUNCȚIONALĂ

Călătoria în care am pornit după ce am fost diagnosticată cu tiroidită Hashimoto m-a condus pe o traiectorie mai profundă în domeniul unic și, la momentul respectiv, relativ nou al medicinei funcționale – o abordare care se adresează persoanei ca întreg, nu doar simptomelor manifestate din cauza afecțiunii. După ce am primit diagnosticul, am început să aplic principiile învățate la Institutul de Medicină Funcțională, pentru a mă trata. Ca urmare, am descoperit că, din cauza unei predispoziții genetice, sunt expusă unui risc înalt de a dezvolta afecțiuni autoimune. Am mai aflat și că organismul meu nu reușește să elimine mercurul din sistem. (Mercurul este o toxină care distruge țesuturile din organismul uman și reprezintă o potențială cauză a bolilor autoimune). Am început un regim alimentar fără gluten și am redus expunerea la mercur, nemaiconsumând pește cu o concentrație ridicată de mercur (cum ar fi tonul, peștele-spadă, țipar și bibanul vărgat) și, în decurs de doi ani, mi-am înlăturat multe dintre plombele dentare cu amalgam¹. Am început să beau *shake*-uri de proteine care reduc inflamațiile și facilitează funcția hepatică – din moment ce ficatul este principalul organ responsabil cu detoxifierea organismului, amestecurile de proteine îl ajută

¹ Combinație de metale care include argint, mercur, cupru, zinc și alte metale în cantități foarte mici. (*N. red.*)

să elimine mercurul și alte toxine din corp. La doi ani după ce am aflat că am tiroidită Hashimoto și am început demersurile de tratare a bolii mele autoimune prin intermediul medicinei funcționale, nivelul meu de anticorpi revenise la normal, iar afecțiunea mea se vindecase. Luam o doză mică de hormon tiroidian (numit Levotiroxină), aveam multă energie și îmi era ușor să-mi mențin greutatea corporală. Eram încântată și bucuraoasă să împărtășesc cu pacienții mei ceea ce descoperisem.

Acesta a fost primul pas. Întrucât tiroida mea era deja afectată când am fost inițial diagnosticată, următorul meu scop a fost să o vindec. Procesul de vindecare a glandei tiroide se poate întinde pe intervale diferite de timp pentru fiecare persoană, în funcție de durata perioadei în care tiroida a fost atacată de boala autoimună. Deoarece tiroida mea fusese profund afectată de boala Hashimoto, aveam în continuare nevoie de tratament cu hormoni tiroidieni de substituție. Acestea fiind spuse, adaug faptul că astăzi iau jumătate din doza pe care o luam cu zece ani în urmă, mă simt mai sănătoasă și mai energică decât oricând înainte. Călătoria mea de la boală la sănătate m-a învățat cum să afl de ce anume are nevoie corpul meu, cum să îmi pun întrebări în acest sens și cum să învăț să-mi ascult organismul. **Inversarea evoluției unei boli cronice cere timp și efort, dar este un proces care se poate realiza.** Povestea mea stă mărturie în acest sens. Am realizat acest demers pentru mine însămi și am luat, în plan profesional, decizia să îi ajut și pe alții care suferă de afecțiuni autoimune.

Acum mai mulți ani, am ținut un discurs în fața unui public alcătuit din profesioniști în domeniul sănătății, în cadrul unui program de training desfășurat de Center for Mind-Body Medicine. În discursul meu vorbeam despre importanța utilizării hranei ca medicament și despre cum lucruri simple precum respirația sau relaxarea ne pot ajuta în vindecarea bolilor. Am fost șocată să descopăr că astfel de concepte esențiale, care pot schimba vieți, erau noi pentru cei mai mulți dintre cei două sute de participanți din public, aceștia fiind profesioniști din domeniul sănătății! Nu mi-a venit să cred. Cum puteau acești medici să îi învețe pe pacienții lor să practice astfel de lucruri benefice dacă ei înșiși nu le înțelegeau și nu le aplicau?

.....

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, mușgaiul, 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 omorî 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

îndeplinit 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.