

**DR. AMY MYERS**

**EDITURA PARALELA 45**

**SOLUȚII CONTRA  
AUTOIMUNITĂȚII**

Redactare: Ioan Es. Pop, Mihaela Pogonici  
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad  
Corectură: Anamaria Cozma  
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**MYERS, AMY**

**Soluții contra autoimunității : Metoda Myers : cum să previi și să combați bolile și simptomele inflamatorii** / Amy Myers ; trad. din lb. engleză de

Alina Luca. - Ed. a 2-a. - Pitești : Paralela 45, 2019

ISBN 978-973-47-2888-6

I. Luca, Alina (trad.)

613.24

Cartea de față conține sfaturi și informații referitoare la îngrijirea medicală. A fost concepută cu scopul de a completa, nu de a înlocui sfatul unui cadru medical specializat. Dacă știți sau bănuiți că aveți o problemă de sănătate, vă recomandăm să cereți părerea medicului dumneavoastră înainte de a începe orice program sau tratament medical. Au fost făcute toate eforturile pentru a garanta acuratețea informațiilor conținute de carte la data publicării. Editorul și autorul nu se fac răspunzători pentru consecințele medicale care pot apărea ca urmare a aplicării metodelor sugerate în carte.

Cititorii trebuie să ia cunoștință de faptul că website-urile oferite ca surse de aprofundare a informațiilor s-au modificat sau au dispărut din momentul scrierii cărții și până când cartea a ajuns în mâinile lor.

*The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases*

Amy Myers, M.D.

Copyright© 2015 by Amy Myers, M.D.

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers

Copyright © Editura Paralela 45, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

[www.edituraparelela45.ro](http://www.edituraparelela45.ro)

**DR. AMY MYERS**

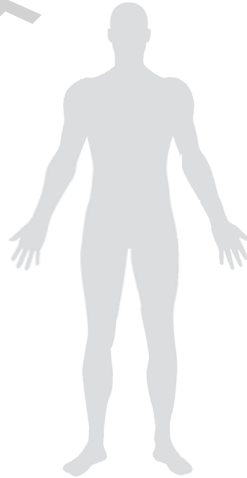
# **SOLUȚII CONTRA AUTOIMUNITĂȚII**

**METODA MYERS**

**CUM SĂ PREVII ȘI SĂ COMBAȚI**

**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 .....	11
Capitolul 2. Mituri și informații reale legate de autoimunitate.....	40
Capitolul 3. Inamicul tău – tu însuți .....	54

## **PARTEA A II-A. Să ajungem la rădăcina problemei**

Capitolul 4. Vindecă-ți sistemul digestiv .....	79
Capitolul 5. Scapă de gluten, de cereale și leguminoase .....	103
Capitolul 6. Să reducem cantitatea de toxine din organism .....	132
Capitolul 7. Să vindecăm infecțiile și să reducem stresul .....	165

## **PARTEA A III-A. Să învățăm care sunt instrumentele**

Capitolul 8. Să punem în practică Metoda Myers.....	195
Capitolul 9. Programul de treizeci de zile.....	213

## **PARTEA A IV-A. Trăiește soluția**

Capitolul 10. Metoda Myers – un mod de viață .....	315
Capitolul 11. Prin labirintul medical .....	331
Capitolul 12. Câteva cuvinte pline de speranță .....	339

Anexa A. Organismele modificate genetic.....	355
Anexa B. Metalele grele .....	360
Anexa C. Mucegaiul toxic.....	363

Anexa D. Stomatologia biologică.....	367
Anexa E. Reducerea cantității de toxine din casă.....	372
Anexa F. Un somn mai bun.....	376
Anexa G. Metoda Myers – test pentru identificarea simptomelor.....	379
<i>Note</i> .....	383

EDITURA PARALELA 45

# 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 ulcerosă; 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.

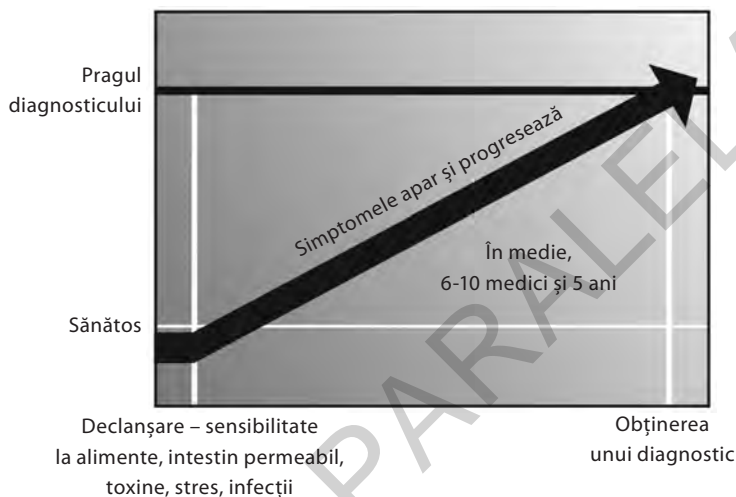
Deoarece există o componentă genetică a bolilor autoimune, este posibil ca medicul tău să vrea să afle în mod special dacă ai antecedente familiale care includ măcar un părinte, un frate, o mătușă, un unchi sau un bunic. Este posibil ca tu însuși să fi început să cauți răspunsuri în momentul în care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