

DR. AMY MYERS

SOLUȚII CONTRA AUTOIMUNITĂȚII

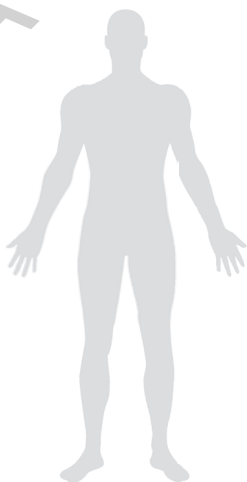
METODA MYERS

CUM SĂ PREVII ȘI SĂ COMBAȚI

BOLILE ȘI SIMPTOMELE INFLAMATORII

Ediția a 3-a

Traducere din limba engleză de
Alina Luca



Editura Paralela 45

Redactare: Ioan Es. Pop, Mihaela Pogonici
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Corectură: Anamaria Cosma
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 toate bolile și simptomele inflamatorii / dr. Amy Myers; trad. din lb. engleză de Alina Luca. - Ed. a 3-a. - Pitești: Paralela 45, 2021

ISBN 978-973-47-3436-8

I. Luca, Alina (trad.)

616

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 posibilitatea ca website-urile oferite drept surse de aprofundare a informațiilor să fi fost modificate sau închise 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, 2021

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

www.edituraparelela45.ro

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 viață 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.

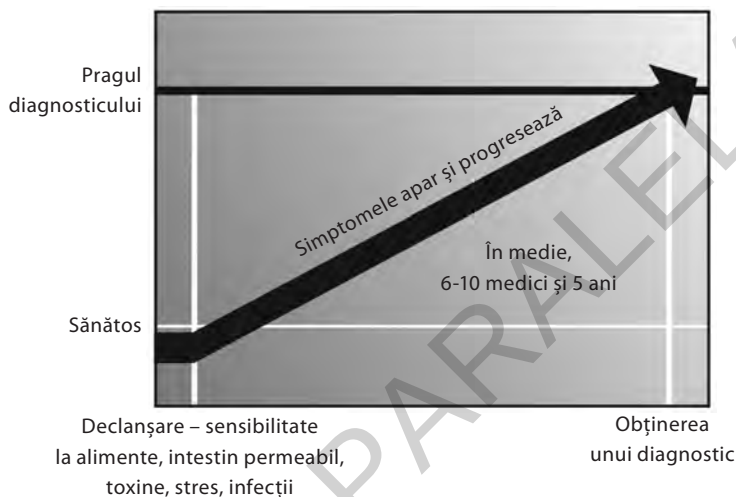
Această împărțire sugerează că problema ta este afecțiunea unui anumit organ, dar, în realitate, e o boală ce privește sistemul imunitar văzut ca întreg. Toate aceste boli – deși afectează diferite grupe de organe – au o cauză comună: un sistem imunitar care a luat-o razna. Abordarea mea se bazează pe 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 progresaază 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 auzi pe specialist cum confirmă faptul că nu prea ai soluții pentru a încetini progresul unei boli autoimune – și cu atât mai puțin să o faci să regreseze. Pur și simplu trebuie să iei medicamentele pe care le presupune „tratamentul-standard” și să speri că te vor ajuta să te simți mai bine și că nu vor avea prea multe efecte secundare. Dacă ești unul dintre norocoși, medicația va elimina toate simptomele. Totuși, adeseori nu te poți aștepta la mai mult decât la o oarecare ușurare. Chiar dacă simptomele dispar complet, furtuna autoimună continuă să urle în interiorul trupului tău și tu nu ai nici cea mai mică idee care ar putea fi efectele secundare.

CAPITOLUL 2

Mituri și informații reale legate de autoimunitate

Este o realitate tristă: când vine vorba despre tratarea bolilor autoimune, medicina tradițională pur și simplu nu funcționează. De-a lungul anilor, m-am ocupat de mii de pacienți al căror medic le prescrisese tratamente medicamentoase puternice, cu riscul unor efecte adverse neplăcute, condamându-i la un mod de viață care, în cazurile fericite, era dificil, iar în cazurile nefericite, era de deplâns. Acestor pacienți li se spusese că nu au altă opțiune decât să își accepte soarta: o boală groaznică, incurabilă, ce nu putea fi oprită și abia dacă putea fi încetinită.

Totuși, eu am văzut aceiași pacienți, după treizeci de zile în care au urmat Metoda Myers, strălucind de sănătate și clocotind de vitalitate – durerile lor deveniseră amintire, iar viețile lor reîntraseră în normal. Așa că de ce nu recunoaște medicina convențională faptul că *există* o soluție pentru maladiile autoimune?

De-a lungul anilor, pe când mă gândeam la această problemă, mintea mă ducea mereu la Ignaz Semmelweis. Poate că nu ai mai auzit numele lui, dar toți cei care absolvă facultatea de medicină cunosc povestea acestui mare pionier în domeniul medicinei, de origine ungar.

Semmelweis a lucrat într-o clinică de obstetrică-ginecologie din Viena, pe la mijlocul secolului al nouăsprezecelea – perioadă în care mii de femei mureau când nașteau, din cauza unei boli numite febră sau infecție

puerperală. În zilele acelea, medicii tratau femeie după femeie fără ca măcar să își spele mâinile când treceau de la o consultație la alta. Drept rezultat, „febra lăuziei” ucidea cel puțin o femeie din zece.

În acea perioadă din istoria medicinei, Louis Pasteur încă nu descoperise teoria bacteriilor. Cumva, Semmelweis a intuit faptul că lipsa de igienă a medicilor ajuta la împrăștierea bolii. A sugerat că aceștia ar trebui să-și spele mâinile după fiecare naștere, pentru că astfel s-ar îmbolnăvi mai puține femei.

Acum, desigur, știm că Semmelweis a avut perfectă dreptate. Ba chiar a beneficiat de o dovadă: atunci când le-a cerut medicilor rezidenți din clinica lui să își spele mâinile cu o soluție clorinată de hidroxid de calciu, rata mortalității în urma febrei puerperale a scăzut la mai puțin de două procente.

Ar fi fost de așteptat ca toți colegii să fie impresionați de succesul imens al lui Ignaz Semmelweis și să adopte metoda lui. Totuși, ei au respins ideea că ar putea fi, cumva, murdări și au refuzat să adopte această tehnică inovatoare de spălare a mâinilor. Teoria lui Semmelweis a devenit practică medicală abia după cincizeci de ani.

De ce nu au putut medicii de atunci să vadă ceea ce pentru noi astăzi este evident? Mi-i imaginez asistând la nașterea copiilor cu mâinile pătate de sânge, cu aceleași halate murdare pe care le-au purtat toată ziua, bătându-și joc de noțiunile moderne de mâini foarte curate și de câmp septic. Apoi mă gândesc la medicii de astăzi care refuză să accepte rolul-cheie al dietei, al sănătății tractului digestiv, al reducerii toxinelor, al eliminării infecțiilor și al controlării stresului în tratamentul bolilor autoimune – și, de fapt, în prevenirea și tratarea tuturor tipurilor de boli. Eu cred că, în deceniul care urmează, acești medici vor părea la fel de anacronici, cu o gândire la fel de greșită și la fel de periculoși precum colegii lor din secolul al nouăsprezecelea.

Un medic care este adept al medicinei convenționale îți va spune că dieta nu contează. Ba da, contează – și am văzut nenumărați pacienți stabilizându-și boala, scăpând de simptome și de medicație numai prin puterea dietei. Un medic care tratează urmând canoanele medicinei convenționale îți va spune că tratamentul medicamentos este singura ta soluție. Dar nu este așa – și, din nou, am povești ale pacienților care dovedesc asta. Nu vreau să mă cert cu nimeni. Dar uneori negrul este negru, iar

albul este alb – și, da, uneori împăratul medicinei convenționale stă, pur și simplu, dezbrăcat, ca în povestea cu hainele noi ale împăratului. Este treaba noastră, a adepților medicinei funcționale, să susținem acest fapt evident.

Îmi dau seama că, poate, este un pas mare pentru tine, o adevărată săritură, de fapt. Stai acasă, te uiți la televizor și, în decursul unei emisiuni de o oră, este posibil să vezi nu mai puțin de trei reclame la diverse medicamente care tratează boli autoimune, fiecare dintre ele cu muzică frumoasă, cu flori, cu oameni care zâmbesc și cu vocea aceea seducătoare de la final: „Întreabă-ți medicul despre ...” Așa că îți întrebi medicul – sau poate că acel tratament ți s-a administrat deja și te simți mulțumit că ai făcut ceea ce îți cere reclama. Ești în pas cu moda. Ești pus la punct cu metodele noi. Urmezi acel mesaj puternic care începe cu „Toată lumea știe ...”

OPT DINTRE PRINCIPALELE MITURI LEGATE DE BOLILE AUTOIMUNE

Primul mit: Bolile autoimune nu pot fi stabilizate.

Al doilea mit: Simptomele nu vor dispărea fără o medicație dură.

Al treilea mit: Atunci când tratezi o boală autoimună cu medicamente, efectele adverse nu înseamnă mare lucru.

Al patrulea mit: Îmbunătățirea digestiei și a sănătății intestinelor nu are niciun efect asupra evoluției unei maladii autoimune.

Al cincilea mit: Renunțarea la gluten nu face nicio diferență în privința maladiei tale autoimune.

Al șaselea mit: Faptul că ai o maladie autoimună te condamnă la o viață cu probleme.

Al șaptelea mit: În cazul bolilor autoimune, singurul factor care le declanșează se află în genele tale; condițiile de mediu nu au nicio importanță.

Al optulea mit: Sistemul tău imunitar este ceea ce este, nu poți face nimic pentru a-l ajuta să funcționeze mai bine.

Totuși, dacă îți întrebi medicul ce părere are despre renunțarea la gluten, ca să nu mai vorbim despre orez, quinoa și leguminoase, probabil că acesta îți va arunca o privire plină de compasiune și va scutura din cap. Poate că medicul tău te va sfătui să te ferești de „teoriile mincinoase” sau va refuza chiar ideea de a discuta despre o abordare alternativă. Cătorva dintre pacienții mei li s-a întâmplat ca medicul specialist să refuze a-i mai

îngriji din cauză că îndrăzniseră să spună că vor să renunțe la medicamentul care le fusese prescris. În toate cele trei situații, medicii au insistat că medicația pe care le-au prescris-o pacienților a reprezentat „tratamentul standard”, un termen pentru ceea ce comunitatea medicală consideră a fi cel mai bun tratament posibil. Apoi acei medici au refuzat să mai trateze pacienții „rebeli” despre care am vorbit.

„Dacă nu ai încredere în mine, nu mai putem colabora” – aceasta este replica exactă pe care un medic i-a dat-o unei tinere care, mai târziu, a devenit pacienta mea. Această femeie locuia într-un orașel din zona rurală a Texasului unde nu exista decât un medic specialist pregătit să-i trateze boala. Însă, deoarece a îndrăznit să pună la îndoială „înțelepciunea” medicinei convenționale, a fost lăsată fără niciun tratament. Nu vreau să i se mai întâmple vreodată cuiva să fie pus într-o astfel de postură.

Am studiat bazele științifice, am făcut și refăcut cercetări și am tratat mii de pacienți. Și ca medic, și ca pacient, am încredere în faptul că Metoda Myers este eficientă și vreau ca și tu să ai încredere în ea. Așa că haide să luăm știința convențională mit cu mit, demolând fiecare concepție greșită și înlocuind-o cu adevărul.

PRIMUL MIT: BOLILE AUTOIMUNE NU POT FI RECONFIGURATE

Dacă ești ca majoritatea pacienților cu boli autoimune pe care îi tratez eu – și, adu-ți aminte, și eu am fost, timp de ani de zile, pacient –, ceea ce vei auzi atunci când te vei afla în cabinetul medicului va fi:

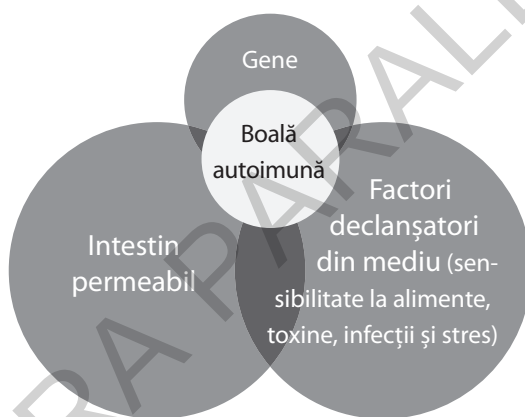
„Îmi pare nespus de rău, suferi de o maladie autoimună. Odată ce genele care au provocat apariția acestei boli au fost activate, nu mai pot fi oprite. Nu putem vindeca această boală. Singurul lucru pe care îl putem face este să gestionăm simptomele – și singurul mod de a face asta îl reprezintă folosirea unui tratament medicamentos.”

Cum se întâmplă de multe ori cu medicina convențională, este mult adevăr în aceste cuvinte. Dar, totodată, medicii greșesc. Da, există o componentă genetică în cazul bolilor autoimune. Totuși, studii făcute pe

gemeni au arătat că autoimunitatea e moștenită numai în proporție de douăzeci și cinci la sută, ceea ce înseamnă că mediul ambiant joacă un rol foarte important: mai exact, influențează apariția bolii în proporție de șaptezeci și cinci la sută.

Mai mult de atât, așa cum am aflat din nou-descoperitul domeniu al *epigeneticii*, modul de manifestare a trăsăturilor moștenite pe cale genetică poate fi modificat. Desigur, nu îți poți schimba genele. Totuși, poți activa unele gene și le poți dezactiva pe altele, influențând astfel efectele fenotipice ale acestora – adică nivelul până la care sunt exprimate trăsăturile tale genetice.

Ce cauzează autoimunitatea



Da, boala ta are o componentă genetică. Dar genele nu reprezintă totul. Ca să dezvolti o boală autoimună, ceva din mediul înconjurător, dieta sau anumite circumstanțe personale trebuie să *declanșeze* grupul de gene din genotipul tău care cauzează apariția bolilor autoimune. Odată ce aceste gene sunt răscolite, noi putem lupta ca să le dezactivăm sau măcar să le blocăm. Prin dietă, prin vindecarea tractului intestinal și prin reducerea cantității de toxine cu care ieși contact, poți să îți înveți genele-problemă să se dezactiveze din nou, redând astfel sănătatea sistemului tău imunitar traumatizat. Și, dacă te afli în spectrul autoimun, poți *preveni* apariția bolilor autoimune prin dietă și prin stilul de viață pe care îl alegi.