

# SOLUȚII CONTRA AUTOIMUNITĂȚII

CARTE DE BUCATE

EDITURA PARALELA 45

Redactare: Mihaela Cosma  
Tehnoredactare și DTP copertă: Mihail Vlad  
Pregătire de tipar: Marius Badea

Ilustrația copertei: www.shutterstock.com

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**MYERS, AMY**

**Soluții contra autoimunității : carte de bucate : peste 150 de rețete  
delicioase pentru prevenirea și combaterea bolilor inflamatorii /**

dr. Amy Myers ; trad. din lb. engleză de Dașa Suciuciu. – Ed. a 2-a. – Pitești :

Paralela 45, 2023

ISBN 978-973-47-3915-8

I. Suciuciu, Dașa (trad.)

641.5

61

*The Autoimmune Solution Cookbook.*

*Over 150 Delicious Recipes to Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory  
Symptoms and Diseases*

Amy Myers, MD

Copyright © 2018 by Amy Myers, MD. All rights reserved.

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

Copyright © Editura Paralela 45, 2023

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

CARTE DE BUCATE

PESTE 150 DE REȚETE DELICIOASE PENTRU  
PREVENIREA ȘI COMBATEREA BOLILOR INFLAMATORII

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză de  
Dașa Suci

Editura Paralela 45

# Cuprins

Introducere .....	1
-------------------	---

## ***Partea I***

### **Trăiește soluția**

Capitolul 1	Experiența mea .....	13
Capitolul 2	Cei patru piloni ai Metodei Myers® .....	23

## ***Partea a II-a***

### **Ingrediente și ustensile de bucătărie**

Capitolul 3	De ce anume aveți nevoie în bucătărie .....	39
-------------	---	----

## ***Partea a III-a***

### **Hrăniți-vă sănătos**

Capitolul 4	Micul-dejun .....	87
Capitolul 5	Smoothie, sucuri și alte băuturi .....	100
Capitolul 6	Supe și salate .....	119
Capitolul 7	Feluri de mâncare principale .....	134
Capitolul 8	Garnituri .....	158
Capitolul 9	Dressinguri, sosuri și condimente .....	168
Capitolul 10	Gustări .....	181
Capitolul 11	Deserturi .....	192
Capitolul 12	Produse casnice și cosmetice .....	216

**Partea a IV-a**

**Metoda Myers® ca stil de viață**

Capitolul 13	Familia trebuie să fie o echipă .....	223
Capitolul 14	Sfaturi pentru călătorie .....	228
Capitolul 15	Masa la restaurant .....	230
Capitolul 16	Somnul .....	233
Capitolul 17	Reintroducerea alimentelor .....	237
Capitolul 18	Suplimentele .....	242
Mulțumiri .....		250
Resurse .....		252
Despre autoare .....		261

EDITURA PARALELA 45

# Introducere

Când Debra a venit la mine prima dată, se simțea atât de rău din cauza simptomelor legate de autoimunitate încât a trebuit să recurgă la un scaun cu roțile pentru a se deplasa. Era un chin să se trezească dimineața și pe la mijlocul după-amiezii era extenuată. Încercase cam tot ce îi putea oferi medicina convențională și căuta cu disperare o soluție pentru simptomele pe care le avea. Cu toate acestea, în cadrul numeroaselor consultații medicale, inclusiv de specialitate, niciun medic nu i-a recomandat să dea o atenție deosebită alimentației, ca parte din tratament.

Am discutat cu Debra despre o abordare naturală, pentru a combate starea în care se afla, și i-am explicat că alimentele au atât puterea de a fi dăunătoare, cât și puterea de a fi vindecătoare. Am elaborat un plan de tratament axat pe îmbunătățirea dietei cu alimente naturale și integrale, bogate în substanțele nutritive de care corpul ei avea nevoie pentru a se vindeca, și evitarea alimentelor toxice și inflamatoare care îi provocau boala. Am analizat și alți factori care contribuiau la apariția simptomelor, inclusiv sănătatea intestinelor, toxinele, infecțiile și stresul, și am conceput un plan de abordare pentru fiecare. După șase luni, când Debra a revenit, a intrat în cabinetul meu fără scaunul cu roțile. În plus, toate simptomele dispăruseră complet. Debra mi-a spus că nu s-a mai simțit așa de bine de zeci de ani și că se scula în fiecare zi plină de energie.

Cazuri asemănătoare cu cel al lui Debra reprezintă un imbold pentru activitatea mea de zi cu zi, deoarece și eu am fost bolnavă și fără speranță în perioada când am avut o boală autoimună. Ca în multe cazuri, medicii convenționali nu au căutat

niciodată cauzele care au stat la baza bolii mele și nici nu mi-au spus că autoimunitatea ar putea fi combătută cu ajutorul alimentației și a modificărilor stilului de viață. Pentru mine medicina convențională a fost o dezamăgire, iar misiunea mea este să împiedic ca acest lucru să se întâmple și altora. Mi-am deschis o clinică medicală funcțională pentru a oferi pacienților abordarea completă pe care eu nu am primit-o niciodată de la medicii mei. Apoi, din dorința de a ajuta cât mai mulți oameni să-și recapete sănătatea, am scris cartea *Soluții contra autoimunității*, bestseller listat de *New York Times*, astfel încât oameni din întreaga lume să poată trăi experiența unor rezultate care schimbă viața, așa cum s-a întâmplat cu Debra.

De când a fost publicată cartea *Soluții contra autoimunității*, am primit relatări ale unor cazuri uimitoare de vindecare radicală din partea a zeci de mii de persoane care au folosit protocolul de treizeci de zile al Metodei Myers®. Mulțumesc din suflet pentru inspirație! Succesul de care v-ați bucurat are o însemnătate enormă pentru mine, iar dăruirea cu care v-ați angajat să readuceți sănătatea în viața voastră și a familiilor voastre mă motivează zi de zi să-mi continui misiunea.

Am să vă pun pe scurt la curent cu evenimentele din viața mea, după ce a fost publicată cartea *Soluții contra autoimunității*. Multă vreme am avut o sănătate nu numai stabilă, ci optimă. Mă simțeam ca la prima tinerețe. Am practicat medicina cu succes și am avut rezultate bune, iar pentru a mă întâlni, au venit oameni din întreaga lume. Am apărut în mod regulat la emisiunea *Dr. Oz Show*. Am călătorit în India, America de Sud și America Centrală. Și m-am căsătorit cu omul visurilor mele. M-am aflat în punctul cel mai sănătos din ceea ce eu numesc spectrul autoimun (pagina 21).

Pentru că mă simțeam extraordinar și toți markerii mei autoimuni erau negativi, am făcut ceea ce i-am pus pe mulți dintre pacienții mei să facă: am adăugat în alimentația mea mai multă varietate. Să nu mă înțelegeți greșit; nu mi-am făcut de cap începând să mănânc gluten sau produse lactate, am reintrodus totuși câteva dintre alimentele despre care știam că le suport în cantități moderate. Acest lucru a însemnat că, atunci când am fost în India, am mâncat orez și legume, iar în timpul vacanțelor petrecute cu soțul meu, am comandat uneori ouă jumări la micul-dejun.

---

\* *The Autoimmune Solution*, apărută în limba română la Editura Paralela 45.

Și pentru că plecam mai des în călătorii, serveam masa mai des în oraș, ceea ce a însemnat că mâncam uneori alimente care nu erau certificate drept 100% organice. Iar în anumite ocazii, mă răsfațam cu un desert fără gluten sau produse lactate.

Apoi, exact când eram pe punctul de a transmite manuscrisul celei de-a doua cărți ale mele, *Sănătatea tiroidei\**, bestseller listat de *New York Times*, m-am îmbolnăvit rău. Deoarece îmi verific în mod regulat markerii inflamatorii, am observat că unii dintre aceștia aveau valori mai ridicate decât îmi doream. Acest lucru însemna că mă îndreptam în direcția greșită în cadrul spectrului autoimun. Am știut că ceva nu e bine și trebuia să aflu ce anume. După multe teste și investigații, eu și soțul meu Xavier am descoperit că aveam în casă mucegai toxic. Ne-am mutat într-un apartament nou construit, dar m-am îmbolnăvit și mai rău din cauza emisiilor de gaze toxice de la materialele de construcție, mochete și dulapurile din lemn compozit. Am devenit atât de sensibilă la anumite substanțe chimice încât și simplul fapt de a ieși din casă reprezenta un risc, întrucât nu știam niciodată ce anume mi-ar putea provoca o erupție cutanată de un roșu intens. M-am îmbolnăvit atât de tare că a trebuit să dorm afară pe balcon timp de o lună, pentru a fi sigură că măcar noaptea respiram aer proaspăt și curat. Bietul Xavier, care nu are gene răspunzătoare de apariția efectelor provocate de mucegaiul toxic, a fost alături de mine aproape un an, timp în care ne-am mutat din apartament în apartament și m-a ajutat să mă fac bine. Prima noastră aniversare a căsătoriei a avut un gust dulce-amar, pentru că am petrecut-o foarte tulburați de confruntarea cu aceste probleme de sănătate!

Lecția importantă din această poveste este că așa se întâmplă în viață în cazul *tuturor*. Chiar și cei mai sănătoși dintre noi se pot îndrepta în direcția greșită în cadrul spectrului autoimun și simptomele pot să apară din nou din cauza unor împrejurări pe care nu le putem controla. Din acest motiv, este foarte important să rețineți că întotdeauna aveți posibilitatea de a vă lupta să reveniți la o stare de sănătate optimă, fără simptome, prin recâștigarea 100% cu ajutorul Metodei Myers. Asta am realizat eu și mă simt din nou minunat, după ce am eliminat toxinele acumulate de la mucegai și am respectat modalitatea de abordare a problemelor de sănătate cu ajutorul celor patru piloni, pe care o prezint în cartea *Soluții contra autoimunității*.

---

\* *The Thyroid Connection*, apărută în limba română la Editura Paralela 45.



Acum vreau să vă împărtășesc o altă poveste. În ultimul capitol („Câteva cuvinte pline de speranță”) al cărții *Soluții contra autoimunității*, am scris despre felul în care l-am ajutat pe tatăl meu să-și normalizeze autoimunitatea. Pentru cei care nu ați citit-o, am să vă povestesc puțin despre tata. Suferea de polimiozită, o tulburare autoimună care afectează mușchii, provocând o stare de slăbiciune extremă și dureri severe. Abordarea medicinei convenționale în privința polimiozitei este de a prescrie medicamente puternice care suprimă sistemul imunitar. În cazul lui, i s-a prescris prednison, metotrexat și mifofenolat de mofetil (CellCept). De îndată ce tatăl meu a început să ia aceste medicamente, a făcut infecții repetate și a fost internat în mod constant din cauză că sistemul lui imunitar era foarte suprimat chiar de la medicamentele care ar fi trebuit să-i facă bine.

L-am convins să ia în considerare o abordare a medicinei funcționale pentru problemele sale de sănătate și să încerce Metoda Myers prin modificarea dietei, vindecarea tractului intestinal, controlul toxinelor, vindecarea infecțiilor și eliminarea stresului. În decurs de treizeci de zile, a devenit cu totul alt om! A încetat să mai ia medicamentele imunosupresive. A slăbit șapte kilograme și se deplasa mai ușor. Când i s-au verificat nivelurile de creatinfosfokinază (CK) pentru testarea gradului de deteriorare a mușchilor, acestea erau perfect normale. Mai îmbucurător a fost faptul că atunci când a aflat această veste bună, m-a sunat și mi-a spus: „Amy, mi-ai salvat viața!” Vă imaginați ce am simțit ca fiică la auzul acestor cuvinte din partea tatălui meu? Și mai îmbucurător a fost faptul că, deși a întrerupt tratamentul cu acele medicamente îngrozitoare, nu s-a îmbolnăvit și nu a trebuit să fie spitalizat nici măcar o dată în decursul celor doi ani de la începerea Metodei Myers.

Ulterior, pe vremea când eram preocupată cu propria mea problemă de sănătate, m-a sunat tata și mi-a spus că are un „puseu” de polimiozită și că slăbiciunea musculară și durerile severe au revenit. În mod normal, imediat aș fi sărit să descopăr cauzele care au condus la apariția acestui puseu, pentru ca el să se poată ocupa de ele prin modificare stilului de viață. Însă mă luptam atunci să mă fac bine și tata a ajuns să facă din nou tratament cu doze mari de prednison și metotrexat la recomandarea medicilor.

Șase luni mai târziu și după două zile de la mutarea noastră într-o nouă casă fără toxine, pregătiți să începem o nouă viață împreună, am primit un telefon prin care am fost anunțată că tatăl meu era la Unitatea de Terapie Intensivă în șoc septic din cauza unei pneumonii. Mi s-a spus: „Nu va rezista.” Familia noastră era distrusă de durere,

iar anii din urmă în care tata se bucurase de o viață fără simptome erau și mai prețioși pentru noi acum când știam că aveau să fie ultimii.

Moartea lui a fost și mai tragică pentru mine, deoarece cred că dacă am fi putut să ne ocupăm în mod natural de cauzele apariției puseului, ar fi putut evita revenirea la tratamentul cu medicamente imunosupresive și nu ar fi făcut niciodată pneumonie.

Un aspect pozitiv a fost că am putut să-i dau tatălui meu înainte de a muri vestea bună că Xavier și cu mine urma să fim părinți – am adoptat-o pe scumpa noastră fiică Elle la câteva săptămâni după decesul lui.

Moartea prematură și inutilă a tatălui meu și nașterea fiicei mele m-au determinat să mă dedic și mai mult și să le ofer oamenilor posibilitatea de a-și recăpăta sănătatea și de a-i informa că autoimunitatea poate fi prevenită și normalizată. Nu vreau să se mai întâmple vreodată ceea ce mi s-a întâmplat mie, tatălui meu și multora dintre voi sau membrilor familiilor voastre. Nimeni n-ar trebui să aleagă între tratamentul cu medicamente potențial periculoase pentru viață și o viață cu simptome debilitante. Și nimeni n-ar trebui să piardă persoane dragi din cauza reacțiilor adverse ale tratamentelor distructive oferite de medicina convențională.

### AUTOIMUNITATEA ÎN AMERICA

În cele ce urmează sunt date cifrele estimative ale incidenței tulburărilor autoimune în Statele Unite. Unele dintre aceste boli sunt considerate tulburări autoimune, iar altele sunt doar asemănătoare autoimunității. Cu toate acestea, pentru aceste tulburări și multe altele, Metoda Myers reprezintă un protocol eficient pentru a combate progresia bolii, a diminua simptomele și a reveni la o viață sănătoasă și plină de energie.

**Boala Basedow-Graves:** 10 milioane

**Psoriazis:** 7,5 milioane

**Fibromialgie:** 5 milioane

**Lupus:** 3,5 milioane

**Boala celiacă:** 3 milioane

**Tiroidită Hashimoto:** 3 milioane

**Poliartrită reumatoidă:** 3 milioane

**Sindromul oboselii cronice:** 1 milion

**Boala Crohn:** 700.000

**Colită ulcerativă:** 700.000

**Scleroză multiplă:** 250.000 până la 350.000

**Sclerodermă:** 300.000

**Diabet de tip 1:** 25.000 până la 50.000

## OPT MITURI DESPRE BOLILE AUTOIMUNE

**Primul mit:** Bolile autoimune nu pot fi combătute.

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

**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 aduce nicio schimbare în privința bolii autoimune.

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

**Al șaptelea mit:** În cazul bolilor autoimune, singurul factor răspunzător îl reprezintă genele; factorii de mediu nu au nicio importanță.

**Al optulea mit:** Sistemul imunitar este așa cum este, nu se poate face nimic pentru a-l ajuta să funcționeze mai bine.

Fiind motivată de o continuă dăruire în slujba misiunii mele, am scris această carte, *Soluții contra autoimunității – Carte de bucate*, cu scopul de a oferi o resursă completă pentru prevenirea și combaterea tuturor bolilor și simptomelor inflamatorii autoimune.

Datorită rolului deosebit de important pe care îl joacă alimentele în vindecare, știu că mulți dintre voi ați constatat rezultate uimitoare ca urmare a modificării alimentației și a respectării Metodei Myers. Iar secretul menținerii unei sănătăți bune pe tot parcursul vieții este de a face din schimbările vindecătoare ale stilului de viață o metodă de a trăi. De aceea programul meu se numește Metoda Myers. Am scris această carte de bucate pentru a face această metodă de viață mult mai ușoară și la îndemâna tuturor, cu ajutorul unor rețete delicioase și vindecătoare pe care le puteți face în mod repetat. Am scris această carte și pentru că în momentul în care cunoașteți cât de dăunătoare pentru sănătate sunt anumite alimente, e posibil ca ele să fi devenit o sursă a fricii și anxietății cu care vă confrunțați. Este chinuitor să fii permanent îngrijorat dacă o mușcătură dintr-un aliment ar putea provoca un puseu sau o revenire a simptomelor pe care te-ai zbatut din greu să le elimini. Nu trebuie să mai aveți nicio grijă.

Fiecare rețetă din această carte vă va ajuta să vă vindecați și nu doar atât – este un deliciu. A venit timpul să răsuflați ușurat și să vă bucurați din plin de mâncare.

Rețetele din *Soluții contra imunității – Carte de bucate* sunt simple și pentru ele sunt necesare doar câteva ingrediente curate și vindecătoare. Secțiunea cuprinzătoare referitoare la cumpărături („Alimente bune de mâncat“ și „Alimente bune de aruncat“) vă ajută să deveniți un consumator informat, care cunoaște cu exactitate care sunt produsele vindecătoare și lipsite de toxine pe care trebuie să le cumpărați. Veți avea sentimentul că dețineți puterea dacă știți că alimentele hrănitoare pe care le mâncați vă ajută la prevenirea și combaterea simptomelor inflamatorii. Mai presus de toate, veți descoperi că o tulburare autoimună nu trebuie să vă oprească să duceți o viață așa cum vă doriți și meritați.

Dacă ați citit *Soluții contra autoimunității* și ați urmat deja protocolul celor treizeci de zile, această carte de bucate reprezintă un ghid perfect pentru a da savoare alimentelor și a aduce mai multă diversitate meselor zilnice. În această carte veți găsi o serie de rețete care diferă ușor de protocol prin utilizarea câtorva ingrediente noi, cum ar fi siropul de arțar și zahărul organic din nucă de cocos. Dacă nu sunteți încă pregătit pentru aceste alimente deoarece sunteți încă în curs de a stabili boala, puteți să nu le luați în seamă sau să le modificați deocamdată și să le încercați în momentul în care simptomele pe care le aveți s-au ameliorat complet.

Dacă abia acum cunoașteți Metoda Myers, această carte de bucate conține o introducere perfectă a modului meu de a aborda prevenirea și combaterea autoimunității și în ea veți găsi tot ce aveți nevoie pentru a începe să urmați protocolul. În cazul în care doriți să cunoașteți mai bine Metoda Myers, găsiți pe website-ul meu (AmyMyersMD.com) un program online de șase săptămâni, denumit „Programul cu soluții contra imunității conform Metodei Myers“; în cadrul acestuia, veți face cunoștință pas cu pas cu întregul program prin intermediul a peste șase ore de filme video. Puteți să urmați acel program sau să citiți cartea *Soluții contra autoimunității* și să vă bucurați de rețetele delicioase pe care le veți găsi aici.

Fiind o resursă completă, informativă și prietenoasă, cartea *Soluții contra autoimunității – Carte de bucate* cuprinde:

- O privire de ansamblu asupra autoimunității, inclusiv o listă cu bolile și simptomele autoimune

- O listă cu alimentele bune de mâncat și alimentele bune de aruncat, cu scopul de a preveni și combate autoimunitatea
- Un test pentru identificarea simptomelor conform Metodei Myers, cu scopul de a vă ajuta să înțelegeți în ce zonă vă plasați în cadrul spectrului autoimun, pentru a putea determina dacă sunteți în zona de risc de apariție a unei boli autoimune sau dacă e posibil să aveți deja una
- O trecere în revistă a celor patru piloni ai protocolului din cadrul Metodei Myers pentru a normaliza boala autoimună:
  1. Vindecați sistemul digestiv
  2. Eliminați glutenul, cerealele și leguminoasele
  3. Reduceți cantitatea de toxine din organism
  4. Vindecați infecțiile și reduceți stresul
- Un ghid de aprovizionare a bucătăriei cu ingrediente adecvate în soluționarea autoimunității – unele sunt bine cunoscute, altele pot fi o noutate – care includ fructe și legume, carne și fructe de mare, plante aromatice și condimente, precum și detalii privitoare la produsele pe bază de nucă de cocos și înlocuitori pentru sortimentele de făină fără gluten și fără cereale
- Informații privind achiziționarea de ustensile și aparate de bucătărie – blendere, storcătoare de fructe, oale și recipiente pentru depozitare – cu scopul de a vă ușura prepararea mâncărurilor și a vă face viața mai sănătoasă
- Peste 150 de rețete vindecătoare, integrale și inovatoare, pentru a vă bucura de un mic-dejun sănătos, de un prânz rapid, de feluri de mâncare principale gustoase cu recomandări pentru garnituri, chiar și deserturi rafinate, precum și produse de curățenie sau cosmetice făcute în casă, care vă vor ajuta să stabiliți simptomele autoimune și să vă recăpătați sănătatea și vitalitatea
- Sfaturi și secrete pentru a vă ajuta cum să urmați Metoda Myers în mod simplu, inclusiv cum să respectați programul în timpul călătoriilor și al meselor în oraș, precum și resurse online de unde puteți cumpăra alimente și ingrediente certificate, fără să plecați de acasă.

Cu ajutorul cărții *Soluții contra autoimunității*, mulți dintre voi ați reușit deja să combateți simptomele autoimune și ați prevenit boala. Iar acum, această carte de

bucate vă va sprijini și mai mult să continuați pe acest drum. E timpul să vă bucurați de alimente delicioase, nutritive și vindecătoare, cu mintea împăcată. Iar dacă sunteți abia la începutul călătoriei spre sănătate, e timpul să porniți însănătoșirea! După ce vă veți înfrupta din rețetele hrănitoare din această carte, simptomele vor începe să se amelioreze; durerea articulară se va calma, erupțiile cutanate vor dispărea, energia și somnul vor reveni la normal – și acesta e doar începutul. *Soluții contra autoimunității – Carte de bucate* este un ghid pentru prevenirea și combaterea în totalitate a autoimunității.

E timpul să vă trăiți viața din plin! Să pornim la drum!

EDITURA PARALELA 45

Partea I

---

Trăiește soluția

EDITURA PARALELA 45

## Capitolul 1

---

# Experiența mea

Când eram în anul II la Medicină, m-am confruntat cu o serie întreagă de simptome inexplicabile: atacuri de panică, scăderi semnificative în greutate, slăbiciune în picioare, insomnie, anxietate, amețală, palpitații cardiace, oboseală. Medical meu curant mi-a spus că nu era decât o stare de „stres“ din cauza exigențelor impuse de facultatea de medicină. „Nu se poate“, i-am spus eu. „Am fost doi ani în Corpul Păcii. Mama a murit din cauza cancerului pancreatic după patru luni de la diagnosticare. Știu ce înseamnă stresul. Este vorba despre altceva.“ Am insistat să-mi facă o consultație medical amănunțită. Rezultatele au demonstrat că nu eram nici „stresată“, nici ipohondră și nici nu o luasem razna. Aveam boala Basedow-Graves, o afecțiune autoimună în care glanda tiroidă este atacată și produce prea mult hormon tiroidian.

Medical mi-a recomandat un endocrinolog, care mi-a oferit trei tipuri de tratament din care să aleg: medicamente, eliminarea chirurgicală a tiroidei sau ablația, adică înghițirea unei pastile cu iod radioactiv (I-131) pentru distrugerea glandei tiroide. După ce am căutat în toate părțile soluții naturale, am ales ceea ce am crezut că este răul cel mai mic dintre cele trei: să iau un medicament numit propiltiouracil (PTU). După câteva săptămâni de tratament, pielea a devenit uscată, îmi cădea părul și abia mă puteam scula din pat. Am revenit la endocrinolog și acesta m-a pus să fac niște analize de sânge, care au demonstrat că aveam hepatită toxică. Medicamentul



PTU îmi distrugea ficatul. A trebuit să opresc imediat administrarea lui, să stau la pat până la vindecarea ficatului și să mă hotărâsc dacă vreau operație sau ablație.

La câteva zile după ce am oprit tratamentul cu PTU, simptomele mele de hipertiroidie – anxietatea, insomnia și palpitațiile cardiace – au devenit mai intense decât înainte de începerea tratamentului medical, asta în condițiile în care eram încă epuizată și voiam ca ficatul să se însănătoșească pentru a putea participa la cursurile de la facultatea de medicină. Eram speriată, deprimată și simțeam că nu am nicio speranță. Eram atât de stresată încât mă îngrijora ideea că s-ar putea să abandonez facultatea. Trebuia să aleg între operație sau ablație și am ales ablația – care rămâne cel mai mare regret din viața mea.

În mod instinctiv, am știut că trebuie să existe o cale mai bună de tratare a bolii în afară de prescrierea unor medicamente puternice și distrugerea sau eliminarea chirurgicală a organelor vitale. Ablația a distrus într-adevăr tiroida, dar inițial simptomele s-au agravat deoarece cantități mari de hormon tiroidian erau eliberate în circuitul sanguin. Am trecut prin schimbări bruște de dispoziție. Eram extenuată, dar aveam totuși probleme cu somnul. Am început să am sindromul colonului iritabil. Nu voiam să ies din casă de teamă că o să fac un atac de panică în public. Apoi deodată funcționarea glandei tiroide a luat o întorsătură la 180 de grade și nu mai producea hormon suficient. M-am îngrășat cu 4,5 kg și a început să-mi cadă părul. Mi-era tot timpul frig. Iar partea cu adevărat aberantă era că testele de laborator pentru tiroidă au revenit la normal!

Puteam să termin facultatea de medicină și să fac rezidențiatul în medicina de urgență. Am devenit medic la urgențe în cadrul unui centru traumatologic. Ca medic specialist în urgențe, m-am ocupat de mulți oameni care necesitau tratament medical imediat, precum și de aceia care aveau probleme cronice cauzate de astm și alte afecțiuni respiratorii, boli de inimă și rinichi, probleme digestive sau diabet, printre altele. Era dezolant să văd cât de puțin ajutor poate oferi medicina convențională în afară de prescrierea unor cantități tot mai mari de medicamente.

Lucram cam cincisprezece schimburi pe lună, ceea ce mi-a permis să am timp, în zilele mele libere, să studiez alte tipuri de medicină și alte metode naturale de a trata bolile cronice. Într-una dintre aceste zile libere am participat la un simpozion despre medicina funcțională, un domeniu relativ nou. Și așa am găsit ceea ce căutasem.

Medicina funcțională consideră corpul un singur sistem integrat care merită să fie tratat ca atare. Am descoperit că tipurile de alimente pe care le mâncăm, intestinul permeabil, toxinele, infecțiile și stresul reprezintă cauzele de bază ale majorității bolilor cronice. De asemenea, am aflat că organismul are capacitatea de a utiliza propriile resurse pentru a se vindeca. Totul a devenit limpede și logic pentru mine. Am știut că acesta este tipul de medicină pe care vreau să-l practic. Am început imediat să studiez și nu peste mult timp am înființat propriul meu cabinet de medicină funcțională.

În ceea ce mă privește, am înțeles perfect situația când am descoperit legătura dintre gluten și boala autoimună, îndeosebi afecțiunile tiroidiene. Nu am mai mâncat gluten, produse lactate, soia, cereale și leguminoase, și am început să consum din nou carne, după ce am fost vegetariană 27 de ani. Mi-am vindecat intestinalele prin tratarea infecțiilor, cum ar fi candidoza și suprapopularea bacteriană a intestinului subțire (SIBO – Small Intestinal Bacterial Overgrowth). Am luat măsuri de a-mi debarasa corpul și mediul în care trăiam de toxine și am învățat cum să fac față mai bine stresului. În decurs de treizeci de zile, eram cu totul alt om. În sfârșit, eram din nou eu „însămi“. Aveam multă energie. Problemele intestinale au dispărut. Nu mai aveam stări de anxietate. Dacă am putut să combat simptomele *mele* autoimune, aș putea cu siguranță să-i ajut și pe alții care au afecțiuni și simptome similare. Prin urmare, am creat Metoda Myers, un protocol pas cu pas pentru tratarea cauzelor care stau la baza bolilor autoimune.

Dacă suferiți de o boală autoimună, înseamnă că la un moment dat sistemul vostru imunitar a devenit neascultător și a început să vă atace propriile țesuturi. De exemplu, dacă aveți boala Hashimoto, sistemul imunitar a atacat glanda tiroidă. Diagnosticul de poliartrită reumatoidă înseamnă că sistemul imunitar a luat în vizor articulațiile. Scleroza multiplă indică faptul că sistemul nervos central este compromis. Lista este tot mai lungă pentru că există peste o sută de boli autoimune și, indiferent de ce parte a corpului e sub asediu, cel vinovat este sistemul imunitar. Acest lucru înseamnă că, pentru a trata, preveni și a normaliza boala autoimună, trebuie să readuceți sistemul imunitar la o stare de echilibru.

Medicina convențională nu recunoaște bolile autoimune ca fiind boli ale sistemului imunitar. În schimb, sunt tratate ca fiind boli ale anumitor organe. Din nefericire, acest lucru înseamnă că nu există o ramură unificată a medicinei care să trateze

afecțiunile autoimune. De exemplu, în cazul cancerului avem specialiști, medicii oncologi, care tratează multe tipuri diferite de cancer fără să conteze care sistem organic este implicat. Chiar dacă există câteva subspecialități în oncologie, acestea se încadrează tot în principala familie a oncologiei.

Pe de altă parte, dacă aveți diagnosticul de boală autoimună, veți merge la un specialist care se axează doar pe sistemul organic afectat: un reumatolog pentru poliartrita reumatoidă, un endocrinolog pentru boala Hashimoto, Basedow-Graves și diabet, un gastroenterolog pentru boala celiacă, colită ulcerativă și boala Crohn, un dermatolog pentru psoriazis și așa mai departe. Dacă aveți afecțiuni autoimune multiple, ca în cazul multor persoane, va trebui să consultați mai mulți specialiști diferiți, care probabil vă vor prescrie fiecare o medicație diferită, majoritatea fiind toxice pentru organism și prezentând efecte adverse debilitante. Vă vor spune că dieta, stilul de viață, sănătatea intestinelor, toxinele și stresul nu au nicio legătură cu simptomele voastre.

Ca medic convențional, am fost învățată că în cazul în care suferi de o boală autoimună, nu se poate face nimic pentru a o combate. Doar simptomele pot fi controlate. Acest lucru implică deseori administrarea de medicamente puternice care suprimă întregul sistem imunitar, ceea ce duce la apariția multor efecte secundare nedorite, cum ar fi oboseala, creșterea în greutate, depresia, incidență crescută la infecții și chiar cancer. Din fericire, mai există o altă metodă.

Ca medic certificat în medicină funcțională, caut să aflu cauza de bază a bolii și nu tratez doar simptomele cu medicamente și proceduri invazive, așa cum fac medicii convenționali. Eu văd medicina funcțională ca o medicină „individuală”. Fiecare om este unic. Fiecare persoană și corpul ei sunt unicate, nu doar o parte dintre cele zece sau mai multe sisteme separate – cum ar fi cel endocrin, respirator și cardiovascular –, așa cum consideră medicina convențională. Cred că, din cap până în picioare, în interior și la exterior, fiecare parte din voi este strâns legată de întregul pe care îl reprezentați. Meritați să fiți tratați ca o persoană unică, nu ca pe cineva cu o listă de simptome dintr-un manual care s-ar putea aplica oricui.

Când consultați medici convenționali, vă pot da un diagnostic de lupus dacă prezentați oboseală, dureri articulare, fotosensibilitate, sensibilitate extremă la frig la mâini și picioare, erupții faciale frecvente și febră. Vă spun să vă odihniți mai mult, să

luați steroizi, să nu stați la soare și să purtați mănuși și cizme îmblănite. Pentru mine nu este suficient. Nu vreau să tratez doar simptomele. Vreau să aflu care este cauza acestora, înainte de a apela la un mod de acțiune. Abordez problema fiecăruia în baza programului meu cu patru piloni, Metoda Myers, care este prezentată în capitolul 2.

Inflamația acută este un răspuns imun sistemic care te poate ajuta de fapt să te vindeci. Să spunem că te tai la un deget. Te bandajezi și îți vezi de treabă. Câteva ore mai târziu, locul tăieturii e roșu, cald la atingere și probabil pulsează. Răspunsul inflamator al corpului tău a dus la creșterea fluxului sanguin în zona afectată ca parte din procesul de vindecare. Inflamația acută este un proces natural de scurtă durată. După ce situația se stabilizează – degetul tăiat se vindecă –, sistemul tău imunitar și-a făcut treaba. Dar ce se întâmplă când sistemul imunitar nu recunoaște că și-a terminat treaba? Sistemul o ia razna și inflamația necontrolată începe să atace țesutul sănătos. Așa apare *inflamație cronică*, care poate duce la boală autoimună. Să știți că nu orice inflamație cronică duce la tulburări autoimune; dar dacă vă aflați în spectrul autoimun, o creștere a inflamației vă poate îndrepta în direcția greșită în cadrul spectrului și înspre una dintre cele peste o sută de tulburări autoimune.

## AUTOIMUNITATEA ȘI SIMPTOMELE INFLAMATORII

Bolile autoimune pot afecta orice parte a corpului. Primul pas în diagnosticarea unei boli autoimune este să știți ce simptome să căutați. După cum observați din această listă, simptomele sunt foarte variate.

Acnee

Alergii

Anxietate

Artrită

Astm

Boala Alzheimer

Boli cardiovasculare

Căderea părului

Deficiență de vitamina B<sub>12</sub>

Depresie

Dureri articulare

Dureri de cap

Dureri musculare

Eczemă

Fibroză uterină

Infertilitate

Încheieturi umflate, înroșite  
sau dureroase

Mastoză fibrochistică

„Minte încețoșată“

Obezitate sau creștere excesivă  
în greutate, mai ales în zona mediană

Oboseală

Pancreatită

Pietre la fiere

Probleme digestive (diaree, flatulență,  
balonare, indigestie, constipație,  
reflux/arsuri la stomac)

Probleme cu somnul (dificultate  
de a adormi și/sau treziri dese)

Reflux gastric

Tromboze

Tulburare de deficit de atenție  
și hiperactivitate (ADD/ADHD)

Uscăciunea ochilor

Niciun risc	Risc foarte mic	Risc mic	Risc moderat	Risc sever	Diagnostic de boală autoimună
Fără inflamație	1 simptom* de 1-2 ori pe lună	1-2 simptome* de 1-2 ori pe săptămână	2-3 simptome* în majoritatea zilelor	>3 simptome* zilnic	

\* Simptome definite conform testului de identificare al Metodei Myers

---

## Test pentru identificarea simptomelor conform Metodei Myers

Evaluati următoarele simptome din ultimele șapte zile, pe o scală de la 0 la 4, în funcție de severitatea lor: 0 – deloc, 1 – puțin, 2 – ușor, 3 – moderat, 4 – sever.

### Cap

---

- dureri
  - migrene
  - senzația de leșin, amețeli
  - dificultăți la adormire
- Total \_\_\_\_

### Minte

---

- senzație de minte încețoșată
  - memorie slabă
  - proastă coordonare
  - dificultăți în luarea deciziilor
  - vorbire înceată/cu bâlbâieli
  - deficit de atenție/greutăți la învățare
- Total \_\_\_\_

### Ochi

---

- umflați, pleoape roșii
  - cearcăne
  - pleoape umflate
  - vedere proastă
  - ochi apoși, mâncărimi
- Total \_\_\_\_

### Nas

---

- congestie nazală
  - mucus excesiv
  - nas înfundat/nas care curge mereu
  - probleme cu sinusurile
  - strănutat frecvent
- Total \_\_\_\_

### Urechi

---

- senzație de mâncărime în urechi
  - dureri de urechi, infecții
  - scurgeri din urechi
  - șuierături în urechi, pierderi de auz
- Total \_\_\_\_

### Gură, gât

---

- tuse cronică
  - nevoie frecventă de curățare a gâtului
  - gât umflat, dureros
  - buze umflate
  - afte
- Total \_\_\_\_

### Inimă

---

- bătaii neregulate
  - bătaii rapide
  - dureri în piept
- Total \_\_\_\_

### Plămâni

---

- congestie pulmonară
  - astm, bronșită
  - respirații scurte, sacadate
  - dificultăți de respirație
- Total \_\_\_\_

---

**Piele**

---

- acnee
- urticarie, eczemă, piele uscată
- pierderea părului
- bufeuri
- transpirație excesivă
- Total ...

**Greutate**

---

- incapacitate de a pierde în greutate
- poftă de diverse alimente
- greutate în exces
- greutate prea mică
- lipsă de control la mâncare
- retenție de apă în organism, umflare
- Total \_\_\_\_

**Digestie**

---

- greață, vărsături
- diaree
- constipație
- balonare
- flatulență
- arsuri în capul pieptului, indigestie
- dureri sau crampe intestinale ori  
stomacale
- Total \_\_\_\_

**Altele**

---

- boli/infecții frecvente
- urinări frecvente
- mâncărimi genitale, scurgeri vaginale
- mâncărimi anale
- Total \_\_\_\_

**Total preliminar** \_\_\_\_\_

---

**Emoții**

---

- anxietate
- depresie
- schimbări bruște de dispoziție
- nervozitate
- iritabilitate
- Total \_\_\_\_

**Energie, activitate**

---

- oboseală
- letargie
- hiperactivitate
- stare de neliniște
- Total \_\_\_\_

**Mușchi, încheieturi**

---

- dureri/înțepături în încheieturi
- poliartrită
- rigiditate musculară
- dureri/înțepături musculare
- stare de slăbiciune, oboseală
- Total \_\_\_\_

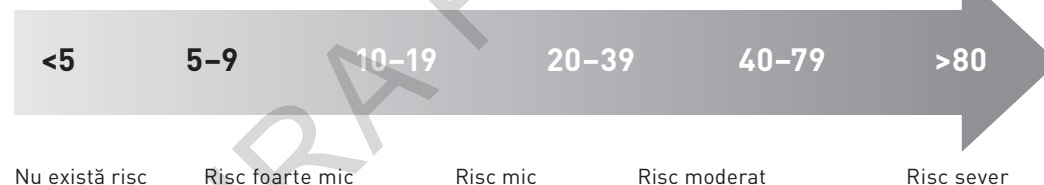
---

Acum răspundeți la următoarele întrebări și adăugați punctele la totalul preliminar pentru a obține totalul final:

1. Ai o boală autoimună? Dacă da, adaugă 80 de puncte ...
2. Ai mai multe boli autoimune? Dacă da, adaugă 100 de puncte ...
3. Ai markeri inflamatori crescuți, cum ar fi VSH (viteza de sedimentare a hematiilor), CRP (proteina C reactivă) sau homocisteina? Dacă da, adaugă 10 puncte ...
4. Ai vreun diagnostic care se termină în „-ită”, cum ar fi artrită, colită, pancreatită, sinuzită, diverticulită? Dacă da, adaugă 10 puncte ...
5. Ai rude de gradul I (părinți, frați, surori) care suferă de o boală autoimună? Dacă da, adaugă 10 puncte pentru prima rudă și încă 2 puncte pentru fiecare altă rudă de gradul I ...
6. Ai vreo rudă de gradul al II-lea (bunici, unchi, mătuși) care suferă de o boală autoimună? Dacă da, adaugă 5 puncte ...
7. Ești femeie? Dacă da, adaugă 5 puncte ...

**Total final** \_\_\_\_\_

### Locul tău în spectrul autoimun



Calculați-vă totalul final din testul de identificare a simptomelor.

**Dacă rezultatul este mai mic de 5**, felicitări! Inflamația din corp are un nivel foarte scăzut, iar în acest moment e foarte puțin probabil să apară vreo boală autoimună. Pentru a te proteja pe parcursul vieții, urmează Metoda Myers, cu scopul de a menține inflamația din corp la acest nivel benefic pentru sănătate.

**Dacă rezultatul este între 5 și 9**, te afli la capătul cu punctaj scăzut al spectrului autoimun – dar ești în spectru. Prezinți câțiva factori de risc pentru autoimunitate, fapt care crește probabilitatea apariției unei boli autoimune. Pentru a reduce riscul și a scădea nivelul inflamației, urmează Metoda Myers.

---



---

**Dacă rezultatul este între 10 și 30**, te afli în zona de mijloc a spectrului autoimun, cu simptome semnificative, care demonstrează un nivel crescut de inflamație și risc între mediu până la moderat de apariție a autoimunității. Poți combate afecțiunea, stabiliza simptomele și evita riscul bolilor autoimune urmând Metoda Myers.

**Dacă rezultatul este mai mare de 30**, te afli în zona de risc moderat a spectrului autoimun, fie pentru că ai în familie una sau mai multe rude apropiate care suferă de afecțiuni autoimune, fie pentru că ai avansat deja destul de mult în cadrul spectrului autoimun. Este posibil să fi fost diagnosticat cu o boală autoimună sau poate ai o boală care nu a fost diagnosticată încă. Dacă nu suferi încă de tulburări autoimune, antecedentele din familie și/sau nivelul crescut al inflamației din corp te situează în zona de risc. Pentru a schimba direcția și a reveni la o stare de sănătate optimă, urmează Metoda Myers.

---

EDITURA PARALELA 45

## Capitolul 2

---

# Cei patru piloni ai Metodei Myers®

Pot fi combătute bolile autoimune? Răspunsul este în mod clar da! Văd acest lucru de nenumărate ori la miile de persoane care vin la clinica mea. Identificarea cauzelor care stau la baza bolii autoimune reprezintă primul pas în combaterea simptomelor și vindecarea corpului. Am elaborat cei patru piloni ai Metodei Myers pentru a trata problema cauzelor care stau la baza bolii autoimune și pe care le-am identificat pe parcursul experienței dobândite în cadrul clinicii, unde am tratat mii de pacienți cu probleme autoimune. În cele ce urmează, vă prezint un sumar al modului cum funcționează Metoda Myers și cei patru piloni. Dacă ați citit cărțile mele anterioare, folosiți acest capitol pentru a vă îmbrospăta informațiile. Dacă locuiți împreună cu sau gătiți pentru cineva care are o boală autoimună, capitolul de față vă va ajuta să înțelegeți de ce persoana pe care o iubiți urmează Metoda Myers și ce potențial mare are aceasta.

### 1. VINDECAȚI TRACTUL INTESTINAL

Sistemul digestiv începe din cavitatea bucală și se termină la anus. Mereu spun că intestinele sunt „poarta spre sănătate“, deoarece aproape 80% din sistemul imunitar se află aici. Dacă tractul intestinal nu este sănătos, atunci nici sistemul imunitar nu este sănătos. Cu toate acestea, medicul și cercetătorul Dr. Alessio Fasano a spus că

afecțiunea cunoscută sub numele de *intestin permeabil* este un precursor inevitabil pentru autoimunitate, ceea ce înseamnă că dacă ai o boală autoimună, la un moment dat ai suferit de sindromul intestinului permeabil.

Acesta apare atunci când joncțiunile strânse, care susțin peretele intestinal, se lărgesc. Gândiți-vă la mucoasa intestinală ca la un pod basculant. Bărcuțele mici (substanțele macronutritive și substanțele micronutritive din alimente), care trebuie să treacă de pod, o fac fără probleme. În acest mod, substanțele nutritive vitale din alimentele cu care ne hrănim sunt absorbite în circuitul sanguin. Cu toate acestea, unele obiceiuri din stilul de viață și factorii de mediu pot face ca podul basculant să se deschidă și să permită trecerea unor bărci mai mari în circuitul sanguin, lucru care nu este normal. Când se întâmplă asta, se spune despre intestin că este „permeabil“, iar microbii, toxinele, proteinele și particule de alimente parțial digerate, care nu trebuie să treacă niciodată de podul basculant, pot ajunge în circuitul sanguin.

Principalele cauze ale sindromului intestinului permeabil sunt următoarele:

- Alimentele toxice și inflamatoare, în special glutenul, deoarece acesta declanșează eliberarea proteinei denumită zonulină, care trimite semnale către joncțiunile strânse ale peretelui intestinal să se deschidă și să rămână așa;
- Infecțiile intestinale, cum sunt suprapopularea cu Candida, suprapopularea bacteriană a intestinului subțire (SIBO) și paraziții intestinali;
- Unele medicamente, inclusiv antibioticele; medicamentele antiinflamatoare nesteroidiene (NSAID), precum Motrin și Advil; steroizii; pilulele contraceptive și alți hormoni; și medicamentele antiacide;
- Stresul cronic.

Când intestinul devine permeabil și particulele alimentare, precum cele de gluten și lactate, microbii, virusurile și toxinele ajung în sânge, sistemul imunitar marchează aceste substanțe care au scăpat ca fiind invadatori periculoși și creează inflamația pentru a se debarasa de ele. Dacă intestinul rămâne permeabil și din ce în ce mai multe particule scapă în circuitul sanguin, sistemul imunitar trimite câte un val inflamator în mod repetat. În cele din urmă, devine suprasolicitat și începe să țintească cu mai puțină precizie. Acest fapt conduce la autoimunitate, întrucât propriile țesuturi ajung în vizorul propriului sistem imunitar suprasolicitat.

Mai mult, sistemul imunitar începe să producă anticorpi împotriva substanțelor specifice care au scăpat în sânge, întrucât le recunoaște ca fiind invadatori străini. Mulți dintre aceștia seamănă foarte mult cu propriile celule din corp. Sistemul imunitar poate deveni confuz și atacă în mod accidental propriile țesuturi în baza unui proces de eroare de identitate denumit *mimetism molecular*. Glutenul și lactatele sunt vinovații obișnuiți ai mimetismului molecular, în special în cazul afecțiunilor tiroidiene autoimune (Hashimoto și Basedow-Graves).

Vestea bună este că prin însănătoșirea intestinului puteți elimina inflamația și mimetismul molecular, care reprezintă cauza simptomelor autoimune, și puteți opri atacul corpului asupra lui însuși. Pentru a realiza acest lucru, recomand abordarea celor „4R” în scopul însănătoșirii intestinului.

1. **RENUNȚAȚI** la tot ceea ce vă face rău. Scopul este de a elimina ceea ce afectează în mod negativ mediul din tractul gastrointestinal, cum sunt alimentele toxice și inflamatoare (a se vedea pagina 76) și iritantele gastrice precum alcoolul, cafeina sau medicamentele. Din fericire, cu această carte de bucate sunteți pe calea cea bună deoarece fiecare rețetă din cuprinsul ei nu conține niciun aliment toxic și inflamator, care să conducă la sindromul intestinului permeabil. În plus, este esențial să scăpați de orice fel de infecții intestinale cum sunt suprapopularea cu Candida, SIBO sau paraziții. (Pe pagina mea web găsiți un test pentru simptome, pentru a vă ajuta să determinați dacă aveți suprapopulare cu Candida, SIBO sau paraziți. Acesta se află la adresa [amymd.io/quiz](http://amymd.io/quiz).)

Dacă aveți suprapopulare cu Candida sau SIBO, recomand reducerea consumului de carbohidrați (cum sunt produsele de patiserie, vafele și clătitele) și a legumelor care conțin amidon (cum sunt cartofii dulci și dovleceii) și să mâncați doar 2 căni pe zi de fructe până se vindecă aceste infecții intestinale. În plus, recomand să urmați protocoalele cu suplimente pentru combaterea infecțiilor, pe care le găsiți la adresa [amymd.io/gutinfections](http://amymd.io/gutinfections).

---

*Pentru a afla dacă aveți suprapopulare cu Candida,  
SIBO sau paraziți și ce puteți face,  
vizitați [amymd.io/quiz](http://amymd.io/quiz).*

---

- 2. REFACETI echilibrul.** În cadrul acestei etape, reintroduceți ingredientele esențiale pentru o digestie și o absorbție adecvată, care probabil s-au epuizat din cauza dietei, medicamentelor (precum cele antiacide) bolii sau vârstei. Adăugarea de enzime digestive sub formă de suplimente este o parte esențială a acestui pas (vezi capitolul 18 pentru mai multe informații despre suplimentele pe care le recomand). Fără aceste enzime, digestia alimentelor nu se face în mod adecvat, fapt care stresează sistemul digestiv și reduce capacitatea de a absorbi complet substanțele nutritive vindecătoare din alimente. Unele persoane trebuie să refacă și aciditatea gastrică cu ajutorul suplimentării acidului clorhidric (HCl), în cazul în care suferă de arsuri la stomac sau reflux gastric.
- 3. REPOPULAȚI bacteriile benefice.** Această etapă este esențială pentru restabilirea unui echilibru al bacteriilor benefice pentru sănătate. Acest lucru se poate realiza prin administrarea unui supliment probiotic de calitate și concentrat, care să conțină bacterii benefice cum ar fi *Bifidobacterium* și *Lactobacillus*. La pacienții mei care suferă de sindromul intestinului permeabil le prescriu o doză zilnică de 100 de miliarde UFC (unități formatoare de colonii) și le recomand 30 de miliarde UFC zilnic pentru întreținerea sănătății intestinale.
- 4. REPARAȚI intestinul.** Este important să asigurăm intestinului substanțele hrănitoare necesare pentru a-l ajuta să se repare singur. Unul dintre suplimentele mele preferate este un produs conceput de mine, Myers Way Collagen Protein®, bogat în aminoacizi care „sudează punctele permeabile“ sau găurile din intestine prin vindecarea celulelor deteriorate și construirea de țesut nou. După mine, colagenul este atât de vital pentru vindecarea sindromului intestinului permeabil încât îl folosesc peste tot în această carte de bucate. Un alt supliment dintre cele preferate de mine este L-glutamina, un aminoacid care ajută celulele intestinului să se reînnoiască mai repede pentru ca mucoasa intestinală să poată să se repare singură.

Alimentația corectă și administrarea de suplimente pentru refacerea intestinului reprezintă primii pași spre vindecarea acestuia și combaterea simptomelor autoimunității. Rețetele din *Soluții contra autoimunității – Carte de bucate* vă ajută să porniți pe îndelete la vindecarea intestinului cu ajutorul unor rețete de smoothie,

supă de oase, ceaiuri, supe și altele. După ce veți încerca rețetele din această carte, veți ști că intestinul s-a vindecat în momentul în care problemele digestive și sensibilitatea la alimente va dispărea, problemele cutanate se răresc, rezultatele de laborator pentru imunitate se îmbunătățesc, iar corpul își redobândește forma optimă.

## 2. RENUNȚAȚI LA GLUTEN, CEREALE ȘI LEGUMINOASE

„Fără gluten? Doar niște oameni fără minte care au vreun moft și încearcă să umble după profit pot spune așa ceva. Mâncăm grâu de mii de ani, așa că de ce deodată acesta s-ar dovedi că nu e sănătos?“

Asta cred mulți oameni despre rolul pe care îl are glutenul în sănătatea noastră, și majoritatea medicilor convenționali au aceeași părere. Dacă îi mărturisiți medicului că vă preocupă problema glutenului, cel mai probabil vă va spune două lucruri: „Putem face o analiză de sânge ca să vedem dacă aveți boala celiacă“ și „Aveți probleme digestive? Nu? Atunci nu trebuie să vă faceți griji în legătură cu glutenul.“

Este cât se poate de departe de adevăr. Sensibilitatea la gluten – sau sensibilitatea non-celiacă la gluten (termenul științific acceptat) – poate provoca o serie întreagă de simptome în afară de cele digestive, care includ oboseală, minte încetșată, dezechilibre hormonale, probleme de piele, inflamații, depresie, anxietate și altele. Apoi, în timp ce boala celiacă este într-adevăr rară, sensibilitatea la gluten este foarte comună, deși mulți oameni nu știu că suferă de așa ceva. S-a estimat că 99% dintre persoanele cu boală celiacă sau sensibilitate la gluten sunt nediagnosticsate.

Cum afectează glutenul autoimunitatea? Rețineți că glutenul este cea mai comună cauză a sindromului intestinului permeabil din cauză că de fiecare dată când îl ingerați, corpul eliberează zonulina. De asemenea, el crește inflamația generală dacă suferiți de sensibilitate la gluten, ceea ce face ca sistemul imunitar să o ia razna. În plus, după cum am menționat anterior, glutenul poate determina realmente sistemul imunitar să vă atace propriile voastre țesuturi din greșeală datorită mimetismului molecular.

Vreau să subliniez faptul că glutenul din zilele noastre nu este același cu cel pe care l-au mâncat bunicii voștri. Grâul din prezent a fost hibridat pentru a rezista la

insecte și secetă, precum și pentru a crește mai repede decât vechile varietăți de grâu. Ca urmare, grâul din prezent este greu de digerat, provoacă inflamația și conține mult mai mult gluten decât predecesorul lui. În al doilea rând, glutenul modern este supus la *dezamidare*, ceea ce înseamnă că poate fi dizolvat în apă, și din această cauză a fost adăugat în foarte multe feluri de alimente și produse în care nu avea ce să caute. Acești doi factori înseamnă că mâncăm un tip diferit de gluten față de ce mâncau strămoșii noștri și, în plus, suntem expuși la mai mult de atât. Dacă aveți problemă de autoimunitate, cel mai important lucru de reținut din această carte este să *nu mai mâncați gluten acum și niciodată*. Partea cu „niciodată” este esențială deoarece cercetările au demonstrat că aportul de gluten poate crește nivelul anticorpilor la gluten timp de până la trei luni, ceea ce înseamnă că deși mânânci gluten doar de patru ori pe an, vei avea o stare de inflamație tot anul.

Este ușor de evitat glutenul când inamicul se ascunde chiar la vedere, adică în paste, pâine, produse de patiserie, alimente de tip snack și cereale. Un lucru pe care multă lume nu-l știe este că glutenul poate sta la pândă în sute de mii de alimente, adesea în unele la care ne așteptăm cel mai puțin, cum sunt supa de pui, sosul de soia, ketchupul, muștarul, sosul pentru grătar, guma de mestecat și amestecurile de cafea. Din acest motiv eu recomand să preparați propriile supe, sosuri și condimente când este posibil, folosind rețete precum cele din capitolul 9. Dacă trebuie să cumpărați produse din magazin, consultați capitolul 3 și Resursele unde găsiți recomandări pentru mărci și magazine care au produse asemănătoare, dar fără gluten.

Glutenul poate sta la pândă chiar și în ruj, loțiuni și șampoane, așa că am inclus în capitolul 12 și rețete de produse corporale de făcut în casă, precum și locurile mele online preferate pentru a cumpăra produse pentru corp și machiaj (vedeți la Resurse).

Pe lângă evitarea glutenului, le mai recomand pacienților mei cu probleme autoimune să elimine cerealele și leguminoasele în primele treizeci de zile din Metoda Myers. Uneori acest lucru îi șochează pe oameni, mai ales pe vegetarieni, care consideră că aceste grupuri de alimente sunt de bază pentru a avea o dietă sănătoasă. Am fost și eu vegetariană 27 de ani! În fine, cerealele și leguminoasele conțin un grup de substanțe problematice denumite *lectine*. Acestea sunt niște proteine care ajută la menținerea legăturii a două molecule de carbohidrați. Se găsesc la animale, plante și

microorganisme, însă cele care trebuie să ne preocupe se găsesc în cereale, în cantitate mare, și leguminoase, în cantitate mai mică, dar totuși importantă.

Un tip de lectină problematică, care este în mod special dăunătoare persoanelor cu boală celiacă, este denumită *prolamină* și se găsește în quinoa, porumb și ovăz. Deși teoretic, persoanele cu boală celiacă pot mânca pseudocereale fără conținut de gluten precum quinoa, în realitate, prolaminele din aceste alimente presupuse a fi sigure dăunează intestinelor și stimulează sistemul lor imunitar. Prolaminele pot avea același efect asupra persoanelor care suferă de alte tipuri de afecțiuni autoimune sau a celor care se află într-o anumită zonă din cadrul spectrului autoimun. Asta pentru că prolamina nu interacționează cum trebuie cu marginea în perie – acea porțiune deosebit de importantă a intestinului subțire care conține extrem de mulți vili și microvili. Scopul vostru este de a proteja și nu de a stresa aceste părți delicate ale tractului digestiv.

În plus, prolaminele se comportă foarte asemănător cu proteinele din gluten. Și, dacă ai o boală autoimună sau o inflamație, sistemul tău imunitar este deja compromis din cauza prezenței glutenului. Un sistem imunitar stresat excesiv nu poate face diferența între gluten și substanțele asemănătoare lui, așa că este de dorit să le evitați pe toate.

Cerealele și leguminoasele mai conțin *aglutinine*, despre care s-a demonstrat că provoacă sindromul intestinului permeabil și perturbă sistemul imunitar prin stimularea acestuia și prin faptul că se leagă de celulele imunitare.

Din aceste motive, cel de-al doilea pilon al Metodei Myers este eliminarea glutenului, cerealelor și a leguminoaselor din alimentație, timp de cel puțin treizeci de zile. În timpul acestor zile, mai recomand să se evite lactatele, ouăle, solanaceele și alimentele toxice precum zahărul, cafeina, alcoolul și alimentele modificate genetic (OMG), care contribuie și ele la apariția sindromului intestinului permeabil. După treizeci de zile, puteți reintroduce treptat unele dintre aceste alimente în alimentație (vă voi ghida cum să faceți acest lucru în capitolul 17). Dacă simptomele inflamatorii revin, atunci veți ști că trebuie să eliminați cu totul alimentele respective din dietă (eu le numesc *alimente „total interzise”*), iar dacă nu prezentați simptome, atunci veți ști că le tolerați în cantități moderate, cu prilejul unor ocazii speciale.

Cel mai bun lucru dintre toate este că puteți sta liniștiți, pentru că fiecare rețetă din *Soluții contra autoimunității – Carte de bucate* nu conține deloc alimente toxice



sau inflamatoare și este concepută pentru a vă ajuta să vă îndreptați spre zona care reprezintă sănătate optimă din cadrul spectrului autoimun și să rămâneți acolo.

### 3. REDUCEȚI CANTITATEA DE TOXINE DIN ORGANISM

Toxinele sunt niște substanțe periculoase pentru corpul uman. Printre acestea se numără metalele grele precum plumbul mercurul și cadmiul; substanțele chimice industriale, poluanții, pesticidele, mucegaiurile și compușii organici volatili pe care îi degajă; și nenumărate alte substanțe chimice.

Din nefericire, toxinele se află peste tot în jurul nostru. Se găsesc în aerul pe care îl respirăm, în apa de băut, în alimentele pe care le mâncăm și în produsele pe care le folosim în casă și pe corpul nostru. În Statele Unite, se folosesc în prezent peste 80 000 de substanțe chimice și majoritatea nu au fost testate în mod adecvat în ce privește efectele lor asupra sănătății. În plus, multe dintre produse nu conțin doar o singură substanță chimică, iar dacă un produs este compus din cinci ingrediente, de exemplu, autoritățile de reglementare îl testează pe fiecare *separat* în ce privește siguranța – nu pe toate cele cinci împreună. Dacă vă uitați la oricare dintre produsele de curățenie de sub chiuvetă sau la acelea de înfrumusețare din baie, veți observa că numărul de substanțe chimice potențial periculoase la care vă expuneți zilnic este uluitor de mare. Și asta e nimic pe lângă toate ierbicidele, pesticidele toxice și OMG care se găsesc în produsele alimentare cultivate în mod convențional.

Efectele acestor toxine asupra corpului nostru sunt complexe. De fapt, există mii de substanțe chimice industriale peste tot, iar noi suntem doar la început în ce privește înțelegerea modului în care ele acționează asupra corpului – mai ales atunci când sunt împreună unele cu altele. Totuși, știm cu certitudine că o acumulare mare de toxine duce la creșterea riscului de apariție a bolilor autoimune, iar în legătură cu acest fapt există câteva teorii privind explicarea mecanismului.

Una dintre opinii este aceea că anumite toxine, în special metalele grele, deteriorează structura țesuturilor. Sistemul vostru imunitar nu mai recunoaște aceste celule deteriorate ca făcând parte din propriul corp și le atacă deoarece le consideră invadatori străini. O altă teorie este aceea că deteriorarea provocată de toxine atrage după

sine un răspuns inflamator din partea sistemului imunitar. Asaltul constant datorat expunerii permanente face ca sistemul imunitar să fie într-o stare de alertă ridicată și începe să atace pe toate planurile – inclusiv propriile voastre țesuturi.

Vă împărtășesc aceste lucruri nu ca să vă sperii sau să vă stresez. Scopul meu este să vă ofer posibilitatea de a recunoaște efectele pe care le au toxinele asupra sănătății voastre, pentru a putea să luați decizii înțelepte cu privire la reducerea cantității de toxine din organism. Voi grupa aceste decizii în două strategii principale pentru reducerea cantității de toxine: *prevenția și detoxifierea*.

Scopul *prevenției* este de a reduce expunerea corpului la toxine, care se face pe patru căi foarte cunoscute: prin aer, apă, alimente și produsele casnice și cosmetice pe care le utilizați. Pentru a realiza acest lucru, recomand folosirea filtrului HEPA pentru a filtra aerul din casă și din spațiul de lucru; filtrarea apei de băut, a apei pentru duș și a apei pentru gătit; cumpărarea de alimente 100% organice, alimente fără OMG; și căutarea de variante fără toxine pentru produsele casnice și cosmetice sau prepararea unor variante proprii complet naturale (vedeți capitolul 12 și Resurse).

Scopul *detoxificării* este de a ajuta capacitatea naturală a corpului de a se detoxifica în așa fel încât să eliminați toxinele din organism într-un mod eficient și în siguranță. Am o formulă sacră pentru dezintoxicare: să urinați, să aveți scaun normal și să transpirați pentru a elimina toxinele. Beți multă apă pentru a asigura urinarea și un scaun normal și folosiți sauna cu infraroșii (vedeți la Resurse) sau faceți exerciții fizice ușoare pentru a facilita transpirația.

De asemenea, mare parte din detoxificare se face cu ajutorul ficatului, și ca atare trebuie să susțineți ficatul pe parcursul acestui proces. Aportul de substanțe nutritive pe care îl furnizează Metoda Myers vă ajută ficatul să mobilizeze toxinele pe care le aveți în țesuturi. Cel mai puternic detoxifiant pentru corp este glutatationul, de aceea recomand și suplimentarea alimentației cu glutatation (vedeți capitolul 18 pentru mai multe informații și suplimente), pe parcursul procedurii de eliminare a toxinelor din corp, mai ales dacă vă încadrați în orice zonă a spectrului autoimun.

În baza acestor informații, puteți lua decizii inteligente, care vor reduce în mod semnificativ povara toxică și vor împiedica afectarea sănătății datorată substanțelor chimice industriale periculoase. Rețineți, cel care deține informații este puternic!

## 4. VINDECAȚI INFECȚIILE ȘI REDUCEȚI STRESUL

Cel de-al patrulea pilon al Metodei Myers Way este rezolvarea infecțiilor virale și bacteriene (dintre care unele este posibil să le aveți de zeci de ani fără să știți acest lucru), care pot declanșa autoimunitatea, și controlul stresului, care poate agrava infecțiile și da peste cap sistemul imunitar.

### *Vindecați infecțiile*

Nimeni nu știe cu exactitate în ce mod infecțiile declanșează bolile autoimune. Din cauză că sistemul imunitar este foarte complicat și fiecare infecție este unică, este foarte probabil să fie implicați mai mulți factori. Ultimele cercetări au identificat trei teorii principale care, dacă sunt combinate, explică diversele legături care există între infecții și bolile autoimune.

**Mimetismul molecular.** Am menționat deja cum poate apărea mimetismul molecular în cazul glutenului, și același principiu se aplică și în cazul infecțiilor. Dacă un virus sau o bacterie sunt suficient de similare cu un anumit tip de țesut din corp, sistemul imunitar poate ataca din greșeală țesutul respectiv.

**Activare pasivă.** În această situație, o bacterie sau un virus invadează țesuturile, sistemul imunitar intervine să anihileze infecția, însă din greșeală atacă țesuturile din jur („spectatorul nevinovat“ din acest scenariu).

**Antigenii criptici.** Nu băgați în seamă terminologia științifică; gândiți-vă la asta ca și cum ar fi o „teorie a pătrunderii ilegale“ deoarece infecția (de obicei un virus) pătrunde în AND-ul celulelor pentru a se ascunde de sistemul imunitar. Acesta este destul de deștept pentru a detecta oricum virusul și atacă virusul și celulele în care el se ascunde.

Poate vă gândiți că nu e ceva care trebuie să vă îngrijoreze deoarece nu aveți infecții. Rețineți, am spus mai înainte că e posibil să fi avut o infecție cu ani în urmă, fără măcar să fi știut de ea. Asta din cauză că infecția cu bacteria sau virusul respectiv

## INFECȚIILE BACTERIENE ȘI AUTOIMUNITATEA

Iată o listă a celor mai frecvente asocieri între infecțiile bacteriene și afecțiunile autoimune:

Tipul de microb	Afecțiunile asociate
<i>Campylobacter</i>	Sindromul Guillain-Barré
<i>Chlamydia pneumoniae</i> <sup>1</sup>	Scleroză multiplă
<i>Citrobacter, Klebsiella, Proteus, Porphyromonas</i>	Poliartrită reumatoidă
<i>E. coli, Proteus</i>	Autoimunitate în general
<i>Klebsiella</i>	Spondilită anchilozantă
<i>Streptococcus pyogenes</i>	Febră reumatică
<i>Yersinia</i>	Boala Basedow-Graves, tiroidită Hashimoto

1. Aceasta *nu* este bacteria care provoacă boala cu transmitere sexuală, deși face parte în mod evident din aceeași familie.

nu prezintă imediat simptome, însă a rămas în stare latentă (sau inactivă) timp de ani întregi.

De exemplu, chiar dacă nu ați fost tachinat la școală că v-ați îmbolnăvit de „boala sărutului“ (mononucleoză), este foarte probabil să vă fi infectat cu virusul Epstein-Barr (care este cauza bolii mono), deoarece 95% dintre adulții din SUA au contractat boala până la vârsta de 40 de ani, iar ea poate fi prezentă fără să existe simptome. În momentul în care v-ați infectat cu acest virus, el nu părăsește niciodată complet corpul, chiar și multă vreme după ce simptomele au dispărut.

Cercetările au demonstrat că există o legătură puternică între Epstein-Barr și numărările boli autoimune, printre care scleroza multiplă (MS), lupusul, sindromul oboselii cornice, fibromialgia, precum și bolile Hashimoto și Basedow-Graves. De fapt, în timp ce 95% dintre persoanele din SUA prezintă anticorpi Epstein-Barr, 100% dintre persoanele cu MS prezintă acești anticorpi, ceea ce înseamnă că persoanele

care nu au fost niciodată expuse la Epstein-Barr se pare că nu dezvoltă MS. De asemenea, se știe că nivelurile ridicate de anticorpi Epstein-Barr (virusul a reactivat și sistemul imunitar lansează un răspuns la acesta) reprezintă un factor predictor al simptomelor și puseurilor de MS, iar prezența în antecedente a mononucleozei infecțioase vă dublează riscul de a dezvolta MS.

De asemenea, mai multe infecții bacteriene sunt asociate cu autoimunitatea. *Yersinia* este asociată cu afecțiunile tiroidiene autoimune, iar infecțiile cu *Klebsiella* au fost implicate în poliartrita reumatoidă. *Campylobacter*, o bacterie nemiloasă, este asociată cu sindromul Guillain-Barré. Și lista poate continua.

Cea mai bună metodă de a vindeca aceste infecții și de a preveni puseurile și apariția simptomelor autoimune este de a ajuta sistemul imunitar prin respectarea celor patru piloni ai Metodei Myers. Dacă sistemul imunitar are sprijinul necesar și nu este permanent în stare ridicată de alertă, el poate apăra eficient organismul împotriva reactivării infecțiilor latente.

### *Reduceți stresul*

Ați putea întreba: „Ce legătură are stresul cu sănătatea?” Una foarte mare! Oricât de ciudat poate părea, corpul vostru poate fi stresat atât de veștile bune (angajarea pe un post nou), cât și de veștile rele (concedierea). În ambele cazuri, organismul răspunde în același fel.

Stresul poate fi emoțional, mental sau fizic; el poate fi provocat de o accidentare fizică, somn insuficient, expunerea la toxine, neglijarea sindromului intestinului permeabil sau chiar o dietă plină de alimente inflamatorii. În momentul când planificați o căsătorie sau treceți printr-un divorț, se naște un bebeluș în familie sau pierdeți o persoană dragă, corpul eliberează un torent de hormoni de stres pentru a vă ajuta să faceți față – și principalul dintre aceștia este *cortizolul*.

Puteți să considerați cortizolul drept un mesager chimic. Când vă aflați într-o situație stresantă, cortizolul transmite sistemului imunitar să se mobilizeze în fața unei sarcini grele. Sistemul imunitar răspunde prin producerea unei inflamații, iar apoi cortizolul transmite semnale către sistemul imunitar să se liniștească atunci când pericolul a trecut.

Acest sistem funcționează bine în momentul în care vă confrunțați cu un stres acut care se întâmplă spontan și apoi trece. Cu toate acestea, când sunteți supuși unor factori stresanți în mod constant – cum ar fi lipsa de somn, o dietă precară, ore suplimentare la locul de muncă, probleme legate de relațiile din viața voastră – sistemul imunitar nu ajunge niciodată să se oprească din funcționare. Răspunsul imunitar inflamator este activat prea mult timp și, în cele din urmă, o ia razna și atacă propriile țesuturi ale corpului. Curând, hormonii de stres încearcă să suprimă răspunsul și depășesc limita, lăsându-vă cu un sistem imunitar slăbit. În același timp, corpul vostru este inflamă și sunteți vulnerabili la infecții, inclusiv infecțiile latente precum virusul Epstein-Barr. De fiecare dată când aceste virusuri se activează, ele se reproduc și afectează și mai multe celule. Așa se naște un cerc vicios: infecția devine activă și distruge țesutul, provocând un răspuns imun și mai mare; apoi corpul eliberează cortizol pentru a calma situația, ceea ce declanșează mai multă infecție – și așa mai departe.

Există sute de modalități de a reduce stresul – respirația profundă, meditația, yoga, plimbarea, jocul cu un animal de companie sau un copil și golful, printre multe altele. Important este să descoperiți ce anume funcționează în cazul *vostru* și ce puteți include în programul zilnic, pentru a putea controla stresul prin modul de viață. (Vedeți Resursele pentru mai multe idei de reducere a stresului.)

Și să fim sinceri, mersul la cumpărături pentru alimente și gătitul pot fi uneori consumatoare de timp și stresante în sine. În *Soluții contra autoimunității – Carte de bucate*, am pornit de la ideea că prin prepararea și consumarea unor mese hrănitore, sănătatea voastră va avea de câștigat. Scopul meu este de a vă oferi un mod simplu și complet lipsit de stres de a prepara feluri de mâncare delicioase, care susțin imunitatea. Zeci de mii de oameni au trecut deja, cu ajutorul Metodei Myers, prin experiența vindecării renăscătoare, iar acum, cu această carte în mână, este mult mai ușor decât înainte.

Întoarceți pagina și să pornim la drum!

## Capitolul 6

---

### Supe și salate

Supele se numără printre mâncărurile mele preferate care vindecă intestinele și sprijină imunitatea. O cană de Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70), servită dimineața sau seara, este liniștitoare, hrănitore și, mai ales, ușor de preparat! În timpul iernii, mâncărurile preferate de noi pentru cină sunt Supa de morcovi condimentată (pagina 122) și Supa de legume coapte (pagina 124), iar eu mă străduiesc încontinuu să descopăr noi metode creative de a mă bucura de proprietățile vindecătoare ale supelor reconfortante. Am adaptat special pentru voi multitudinea de rețete specifice din întreaga lume – Supă mexicană de tortilla, Supă thailandeză cu perișoare și Supă-cremă de conopidă.

Iar în privința salatelor, am devenit și mai creativă, deoarece m-am bucurat de-a lungul vieții de gustul crocant și delicios al salatelor multicolore. De fapt, în copilărie, în fiecare seară serveam la masa din familie o salată, iar eu am continuat această tradiție și în familia mea. Îmi place să văd pe masă verdețuri, cum sunt spanacul, varza kale, rucola sau năsturel, care știu că ne vor oferi o porție de vitamina A, acid folic și vitamine din complexul B, benefice imunității.

Sunt atât de multe opțiuni și combinații de salate, încât mereu avem ceva nou de încercat. De exemplu, încercați să tăiați legumele în forme diferite sau folosiți un aparat de tăiat în spirale pentru a confecționa fâșii lungi de dovlecei zucchini sau morcovi.

## Supă de pui cu „tăiței”

### 2 porții

*Această supă clasică, modernizată și îmbunătățită, include ingrediente benefice pentru imunitate, cum sunt ghimbirul, turmericul și Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70). Dovleceii zucchini tăiați în spirale iau rolul tăițeiilor.*

1 lingură de ulei de avocado	1 ½ linguri de turmeric proaspăt răzuit
½ ceapă, tocată	1 cană de bucăți de carne de pui preparată sau resturi rămase de la Friptura de pui cu plante aromatice (pagina 135)
1 cățel de usturoi, tocat	1 dovlecel zucchini, tăiat în spirale sau julien
3 morcovi, tocați	
2 tulpini de țelină de frunze, tocate	
1 linguriță de ghimbir proaspăt răzuit	
4 căni de Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70)	

Într-o cratiță mare sau un ceaun olandez, încălziți uleiul, ceapa și usturoiul la foc mediu și lăsați la călit 1 minut. Adăugați morcovii, țelina și ghimbirul. Lăsați legumele la călit până se înmoaie.

Adăugați supă de oase și turmericul. Lăsați să dea în clocot, reduceți focul și lăsați să fiarbă încet 5 minute.

Adăugați carnea de pui și dovleceii zucchini și lăsați la fiert încă 3 minute până se înfierbântă. Împărțiți în două castroane și serviți.



## Supă de pui cu Tortilla

---

### 2 porții

*Această versiune este mai sănătoasă decât cea sud-vestică și clasică. Zeama de limetă conferă prospețime, bucățile de Tortilla din făină de manioc (pagina 97) oferă o textură crocantă, iar frunzele de coriandru adaugă un gust de citrice în supă.*

230 g carne de pui crescut în aer liber sau resturi rămase de la Friptura de pui cu plante aromatice (pagina 135)	4 morcovi, tocați
2 Tortilla din făină de manioc (pagina 97)	4 căni de Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70)
1 lingură de ulei de avocado	½ cană de frunze de coriandru, plus câteva pentru ornat
½ ceapă, tocată	Zeama de la ½ limetă
2 căței de usturoi, mărunțiți	1 avocado, feliat

Încălziți cuptorul la 200°C. Gătiți carnea de pui 18-20 minute sau până se pătrunde. Puneți-o deoparte. După ce s-a răcit destul, desfaceți-o în bucăți.

Tăiați tortilla din făină de manioc în triunghiuri sau fâșii. Așezați-le într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și puneți-le la cuptor 10-15 minute, până când s-au uscat ca niște chipsuri.

Într-o cratiță, încălziți uleiul de avocado, ceapa și usturoiul. Lăsați să se călească 2-3 minute. Adăugați morcovii și mai lăsați la călit încă 3 minute. Adăugați supa de oase și carnea de pui. Dați în clocot, reduceți apoi focul și lăsați să fiarbă încă 10 minute.

Adăugați în cratiță frunzele de coriandru, zeama de limetă și avocado și amestecați. Turnați cu polonicul în castroane și serviți împreună cu chipsurile de tortilla.

## Supă-cremă de dovlecei zucchini cu busuioc

---

### 2 porții

*Dovleceii zucchini au un conținut bogat în vitamina A, zinc, acid folic și alte vitamine B, care sunt esențiale pentru funcționarea optimă a tiroidei și a sistemului imunitar. Această rețetă are o consistență bogată și cremoasă. Puteți dubla sau tripla cantitățile din rețetă dacă doriți să serviți supa la începutul unei petreceri.*

1 lingură de ulei de avocado	¼ cană de frunze de busuioc
1 ceapă, tocată mărunt	1 cățel de usturoi, tocat
2 dovlecei zucchini, tocați	Sare fină de mare și piper negru proaspăt măcinat, după gust
2 căni de Supă de oase pentru vindecarea intestinului (pagina 70)	¼ cană de ulei de măsline extravirgin

Într-o crăticioară, încălziți uleiul și ceapa la foc mediu. Când se înfierbântă, adăugați dovleceii zucchini și lăsați la călit până se înmoaie legumele. Puneți deoparte și lăsați la răcit 5 minute.

Puneți într-un robot de bucătărie dovleceii zucchini și ceapa, supa de oase, busuiocul, usturoiul, sarea și piperul. Mixați până când se combină toate. Adăugați uleiul de măsline și mixați iar până când se omogenizează.

Turnați din nou supa în cratiță și reîncălziți. Împărțiți supa în două castroane și serviți.

## Supă de morcovi condimentată

---

### 2 porții

*Această supă conține mult beta-caroten și vitamina A pentru o funcționare optimă a sistemului imunitar și a tiroidei, precum și turmeric, ghimbir și supă de oase pentru a preveni inflamația și a vindeca intestinele. În loc de morcovi se poate pune o cantitate egală de cartofi dulci, păstârnac, dovleac sau conopidă, sau o combinație din două sau trei legume. După supă, puteți servi pește la grătar și Sos salsa de mango și avocado (pagina 178).*

1 lingură de ulei de avocado  
6 morcovi, mărunțiți  
½ ceapă, tocată  
1 linguriță de ghimbir proaspăt răzuit  
1½ cani de Supă de oase pentru  
vindecarea intestinului (pagina 70)  
1 linguriță de chimion măcinat  
½ linguriță de turmeric măcinat

½ linguriță de piper negru măcinat  
¼ linguriță de sare fină de mare  
1 cană de lapte de cocos integral  
(sau smântână de cocos pentru  
o consistență mai groasă)  
Zeama de la ¼ limetă  
½ cană de frunze tocate de coriandru,  
pentru garnisit

Într-o cratiță mare, combinați uleiul de avocado, morcovii, ceapa și ghimbirul și puneți la foc mediu. Căliți până se înmoaie.

Amestecați în compoziție supa de oase, chimionul, turmericul, piperul și sarea. Puneți supa la fiert, apoi reduceți focul și fierbeți încet 10 minute. Luați de pe foc și lăsați supa să se răcească.

Puneți la pasat supa într-un blender sau robot de bucătărie. Apoi răsturnați-o din nou în cratiță și amestecați în ea laptele de cocos și zeama de limetă. Încălziți la foc mic până când este fierbinte.

Împărțiți supa în două castroane și garnisiți cu frunze de coriandru tocate.

## Supă de dovleac cu salvie

---

### 2 porții

*Dovleacul plăcintar este una dintre legumele mele de iarnă preferate. Are un conținut bogat în beta-caroten și vitamina A, benefice pentru sistemul imunitar, și este foarte gustos. Rozmarinul și salvia oferă o savoare deosebită, iar usturoiul și feliile de bacon vor face ca invitații să mai ceară o porție. Când preparați legumele, adăugați în tavă una sau două jumătăți de măr fără semințe, pentru a îndulci puțin preparatul.*

½ dovleac plăcintar, curățat de coajă  
și tăiat bucăți  
½ ceapă, tocată  
1 cățel de usturoi întreg

3 frunze proaspete de salvie  
1 crenguță de rozmarin proaspăt  
2 felii de bacon bio fără nitrați, mărunțite

## Capitolul 10

---

### Gustări

„Fii pregătit“ nu este doar mottoul cercetașului! Este și mottoul meu pentru respectarea Metodei Myers, iar realizarea acestui lucru devine extrem de ușoară cu ajutorul acestor gustări delicioase și bogate în substanțe nutritive pentru stimularea sistemului imunitar și vindecarea intestinului.

În acest capitol, veți găsi o multitudine de opțiuni pentru a vă energiza, a vă satisface poftele și a vă alimenta creierul – toate acestea în același timp cu respectarea Metodei Myers. Recomand să pregătiți gustările din timp, pentru a le avea întotdeauna la îndemână. În acest fel, dacă sunteți la o întrunire sau prinși în trafic și vă apucă foamea, puteți pune mâna repede pe un pumn din Mixul de fructe uscate (pagina 182), pe niște Bomboane energizante cu cocos și colagen (pagina 185) sau pe Biscuiții crocanți cu rozmarin (pagina 188).

Dar să nu păstrați toate aceste bunătăți delicioase doar pentru voi – și copiii le vor adora!

## Mix de fructe uscate

---

### Rezultă 8 căni

*Călătoresc cel puțin o dată pe lună și este greu să găsesc în aeroporturi sau pe drum alimente care să respecte Metoda Myers. Acest mix de fructe a fost salvarea mea și a familiei mele. Înainte de fiecare călătorie, pregătesc câte o tranșă și o iau cu mine. Aveți grijă să cumpărați fructe uscate fără adaos de zahăr și sulfați.*

1 cană de alune tigrate întregi	1 cană de Chipsuri din banane plantain (pagina 183)
2 căni de fulgi de cocos neîndulciți	
2 căni de amestec de fructe uscate tăiate, cum ar fi merișoare, cireșe, afine și mere	1 cană de Chipsuri din rădăcinoase (vezi mai jos)

Înmuiiați peste noapte alunele tigrate în apă rece, atât cât să fie acoperite. Scurgeți apa. Întindeți bulbi în strat subțire pe un prosop de hârtie, pentru a se usca.

Încălziți cuptorul la 160°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt.

Împrăștiati fulgii de cocos pe tava pregătită în prealabil. Având grijă să nu se ardă, rumeniți fulgii timp de 3-5 minute, întorcându-i o dată pentru a se face uniform. Când sunt gata, scoateți-i din cuptor și lăsați-i la răcit.

Într-un castron, amestecați fulgii de cocos cu celelalte ingrediente. Depozitați într-un recipient din sticlă, la temperatura camerei.

## Chipsuri din rădăcinoase

---

### 4 porții

*Chipsurile din rădăcinoase făcute în casă intră în compoziția Mixului de fructe uscate (pagina 182) și pot fi servite alături de un castron cu Sos din spanac și anghinare (pagina 188) și Sos Tzatziki (pagina 174) – sau orice fel de sos de acest fel din cartea noastră de bucate. Iată încă o rețetă în care răzătoarea de tip mandolină este un instrument util pentru a obține din legume felii subțiri ca hârtia. Instrucțiunile pe care vi le dau mai jos indică depozitarea acestor chipsuri într-un borcan de sticlă la temperatura camerei, însă aveți grijă că nu se păstrează prea mult timp!*

1 cartof dulce de mărime medie, curățat de coajă și tăiat în felii de 2 mm grosime

1 sfeclă galbenă mica, curățată de coajă și tăiată în felii de 2 mm grosime

2 morcovi mari, curățați de coajă și tăiați în felii de 2 mm grosime

2 păstârnaci mari, curățați de coajă și tăiați în felii de 2 mm grosime

1 nap turcesc de mărime medie, curățat de coajă și tăiat în felii de 2 mm grosime

2 lingurițe de sare fină de mare

3 linguri de ulei de avocado

Condimente opționale: usturoi granulat, rozmarin uscat, piper negru proaspăt măcinat, scorțișoară, ceapă granulată

**Încălziți cuptorul la 200°C. Tapetați două tăvi cu hârtie de copt.**

**Puneți legumele feliate într-o strecurătoare și presărați-le cu sare. Lăsați legumele să stea 15 minute.**

**Așezați feliile de legume între prosoape de hârtie sau pânză și presați-le cât mai mult posibil ca să iasă apa din ele.**

**Puneți legumele într-un castron și amestecați bine cu ulei de avocado. Așezați legumele în tăvile pregătite în prealabil, într-un singur strat. Presărați condimente la alegere. Puneți la cuptor 20-25 de minute, până devin crocante. Lăsați-le la răcit pe prosoape de hârtie, apoi depozitați-le în recipiente din sticlă, la temperatura camerei.**

## *Chipsuri din banane plantain*

---

### **2 porții**

*În timpul vacanțelor, mie și lui Xavier ne place să facem o escapadă în Nicaragua, unde nisipul e alb, oceanul este de un albastru curat, iar mâncarea e proaspătă, naturală și delicioasă. Este o adevărată bucurie să ne lăfăim în fotolii confortabile sub umbrele și să ne servim din pasta proaspătă de guacamole alături de chipsurile din banane plantain preparate recent. Chiar și când sunt coapte, sunt dure și necesită gătire. Aceste chipsuri se potrivesc bine cu Sos salsa de mango și avocado (pagina 178), Salată tropicală din Nicaragua (pagina 129) sau cu Guacamole cu cinci legume (pagina 186).*

2 banane plantain, descojite și tăiate în felii de 2 mm grosime

¼ cană de ulei de cocos, topit

Condimente opționale: Sare de mare, piper negru proaspăt măcinat, usturoi granulat, ceapă granulată, scorțișoară

Încălziți cuptorul la 180°C. Tapetați o tavă cu hârtie de copt.

Așezați feliile de banane într-un castron și amestecați-le cu ulei de cocos pentru a se acoperi uniform.

Aranjați feliile de banane într-un singur strat pe tava pregătită în prealabil și asezonați cu ce condimente preferați. Lăsați la cuptor timp de 20-25 de minute, până când se rumenesc pe margini. Aveți grijă ca chipsurile să nu se ardă. Depozitați în borcan de sticlă, la temperatura camerei.

## „Humus“ din nap suedez

---

### Rezultă 1 ½ căni

*Napul suedez, o legumă rădăcinoasă denumită deseori „nap galben”, nu primește atenția pe care o merită. Este bogat în fibre, vitamina C și minerale precum potasiu și magneziu. Cel mai bun mod de utilizare este sub formă de piure. Se poate combina cu morcovi și cartofi dulci sau se poate prepara această pastă. Serviți alături de legume proaspete și Biscuiți crocanți cu rozmarin (pagina 188).*

2 căni de nap suedez tăiat bucăți  
Zeama de la ½ lămâie mare  
1 cățel de usturoi, copt (pagina 72)

1 linguriță de chimion măcinat  
½ linguriță de sare fină de mare  
¼ cană de ulei de măsline extravirgin

Puneți bucățile de nap suedez într-o crăticioară și acoperiți-le cu apă. Dați în clocot, apoi reduceți focul și lăsați să fiarbă la foc mic până când bucățile pot fi străpunse ușor cu un cuțit, aproximativ 10 minute. Scurgeți bucățile de nap și lăsați-le să se răcească.

Puneți napul, zeama de lămâie, usturoiul, chimionul și sarea într-un robot de bucătărie și mixați. Opriti motorul și adunați compoziția de pe peretele vasului. Adăugați uleiul de măsline prin orificiul de alimentare și mixați până când se face un piure. Serviți la temperatura camerei sau puneți la frigider într-un vas de sticlă și păstrați maximum 1-2 săptămâni.

## Bomboane energizante cu cocos și collagen

---

### Rezultă 12 bomboane

Aceste bomboane sunt o gustare perfectă după exerciții fizice, în drumeții și călătorii sau ca dulciuri pentru desert. Combinația de grăsimi sănătoase din uleiul de cocos și untul de cocos, precum și collagenul bogat în proteine vă vor menține în formă multe ore, fără să vă afecteze metabolismul.

½ cană de ulei de cocos	¼ linguriță de pudră de stevia
½ cană de unt de cocos	3 picături de ulei esențial de mentă sau
2 măsuri de Myers Way Collagen Protein (sau un collagen similar)	2 lingurițe de zeamă de lămâie proaspăt stoarsă

Puneți uleiul de cocos și untul de cocos într-o crăticioară la foc mediu să se topească.

Luați de pe foc și amestecați înăuntru collagenul, stevia și aroma pe care ați ales-o.

Puneți și întindeți cu grijă amestecul într-o tavă de 20 x 20 cm, tapetată cu hârtie de copt, sau aranjați compoziția într-o formă antiaderentă din silicon pentru bomboane.

Puneți compoziția în frigider și lăsați să stea până se întărește.

Tăiați în bucățele sau scoateți cu atenție bomboanele din formă.

## Unt din alune tigrate

---

### Rezultă 1 cană

Căutați o alternativă pentru untul de arahide sau de migdale? Avem untul din alune tigrate! Bulbii de alune tigrate, numite și ciufă, se înmoaie în apă, apoi sunt pasați cu ulei de cocos și puțin îndulcitor, pentru a forma o pastă pe care o puteți servi cu plăcere pe felii de mere sau cu Briose din dovleci zucchini (pagina 95). Alunele tigrate au un conținut mare de fibre prebiotice pentru alimentarea bacteriilor benefice din intestine.

½ cană de alune tigrate întregi	1 linguriță de sirop de arțar
2 linguri de ulei de cocos	



Înmuiiați alunele tigrate în apă timp de 1 oră sau peste noapte.

Puneți alunele într-un robot de bucătărie sau un blender de mare viteză. Mixați 1 minut.

Dați jos pasta de pe peretele vasului și adăugați uleiul de cocos și siropul de arțar. Mixați până când se omogenizează. Depozitați la frigider într-un vas de sticlă, maximum 1-2 săptămâni.

## Guacamole cu cinci legume

### 4 porții

*Veți afla nenumărate feluri de a vă bucura de această variantă în locul rețetei clasice preferate. Puteți mânca pasta ca atare sau împreună cu hamburgeri, chebap, carne de pui sau pește. Puteți servi alături de Chipsuri din varză kale sau Chipsuri din banane plantain (pagina 183). Puteți combina cu Taco BSP (pagina 88) sau cu Burrito cu pui la castron (pagina 139).*

2 bucăți de avocado, descojite, fără sâmburi și zdrobite

½ ceapă, tăiată cubulețe

½ castravete, tăiat julien

½ dovlecel galben, răzuit

½ dovlecel zucchini, răzuit

2 morcovi, tăiați julien

1 cățel de usturoi, mărunțit

Zeama de la ½ limetă

2 linguri de frunze de coriandru tocate

Sare fină de mare, după gust

Felii de limetă

**Combinați într-un castron toate ingredientele, în afară de sarea de mare și feliile de limetă. Asezonați cu sare, după gust.**

**Serviți imediat sau acoperiți și păstrați la frigider maximum 1-2 zile. Serviți cu felii de limetă.**