

---

Palmer Kippola

---

# 6 PROSTYCH KROKÓW NA POKONANIE CHORÓB AUTOIMMUNOLOGICZNYCH

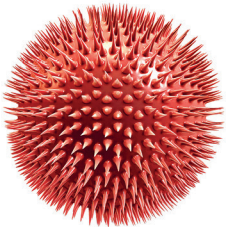
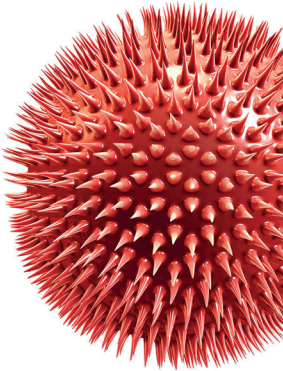


.....

Jak uzdrowić jelita  
i wzmocnić  
układ odpornościowy

.....

Przedmowa  
dr Mark Hyman  
autor bestsellerów *New York Timesa*



## 6 PROSTYCH KROKÓW NA POKONANIE CHOROÓB AUTOIMMUNOLOGICZNYCH

polecają

„Nadszedł czas, aby wziąć się za swoje zdrowie! Przypadłości autoimmunologiczne są odwracalne, ale musisz dotrzeć do ich źródeł. Palmer Kippola cierpiała na stwardnienie rozsiane, a teraz kieruje nią misja, by pomagać każdemu, kto jest gotów odwracać skutki lub zapobiegać chorobom autoimmunologicznym. Książka *6 prostych kroków na pokonanie chorób autoimmunologicznych* to inspirujący i praktyczny przewodnik, który w prosty sposób pomaga wrócić do zdrowia. Gorąco polecam!”

— **Izabella Wentz**, farmaceutka, członkini American Society of Consultant Pharmacists oraz autorka bestsellera New York Timesa *Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie*

„Palmer Kippola nie tylko zwiększa naszą świadomość na temat czynników leżących u podstaw mechanizmów odpowiedzialnych za dramatyczny wzrost zachorowalności na choroby autoimmunologiczne, ale też proponuje rozwiązania, dostarczając czytelnikowi plan działania, który może zapobiegać i odwracać skutki tych przypadłości”.

— **dr David Perlmutter**, członek American College of Nutrition i autor bestsellera New York Timesa *Aktywuj pełną moc mózgu* oraz *Księga zdrowia mózgu*

„Czas na rewolucję! Książka *6 prostych kroków na pokonanie chorób autoimmunologicznych* to wspaniały przewodnik dla każdego poszukującego prawdziwych rozwiązań epidemii trapiących współczesne społeczeństwo. Palmer Kippola w prosty sposób pokazuje, jak poprawić zdrowie, dzięki czemu możemy pokonać choroby autoimmunologiczne i dobrze się rozwijać”.

— **dr Frank Lipman**, autor bestsellera New York Timesa *Wiek to nie wyrok*

„Wspaniały materiał dla osób pragnących spróbować integracyjnego i funkcjonalnego podejścia do medycyny, co wydatnie wspiera proces leczenia!”

— **dr Terry Wahls**, profesor medycyny klinicznej i autorka książki *Fenomenalna kuracja dr Wahls. Plan leczenia stwardnienia rozsianego i innych chorób autoimmunologicznych*

„Książka *6 prostych kroków na pokonanie chorób autoimmunologicznych* oferuje sprawdzone sposoby na eliminację pierwotnych przyczyn zaburzeń autoimmunologicznych. Jeśli pragniesz odzyskać zdrowie, to polecam lekturę tej książki i podążanie za zawartymi w niej wskazówkami. To może zmienić twoje życie”.

— **dr Josh Axe**, lekarz medycyny naturalnej,  
doktor chiropraktyki, kliniczny specjalista od odżywiania  
oraz autor *Jedz brudniej i czuj się lepiej*

„Palmer oferuje prosty, łatwo przyswajalny wykład, który łączy w sobie jej osobiste doświadczenia i spojrzenie na medycynę funkcjonalną – otrzymujemy dzięki temu wartościową lekturę i ważne narzędzie dla pacjentów zmagających się z chorobami autoimmunologicznymi”.

— **Donna Jackson Nakazawa**, wielokrotnie nagradzana  
dziennikarka naukowa i autorka książek *Childhood Disrupted:  
How Your Biography Becomes Your Biology and How You Can Heal*  
oraz *The Autoimmune Epidemic: Bodies Gone Haywire in a World  
out of Balance—and the Cutting-Edge Science that Promises Hope*

„Ta książka może być twoim pierwszym zetknięciem się z alternatywnym sposobem myślenia o zdrowiu. W konfrontacji z chorobami autoimmunologicznymi konwencjonalne mądrości i zachodnia medycyna często są bezsilne i nazywają je «nieuleczalnymi». Szalone tempo odkryć we współczesnych naukach medycznych sprawiło, że wielu specjalistów medycyny głównego nurtu zostało daleko w tyle. Jako naukowiec, który specjalizuje się w chemii, biochemii, odżywianiu i pracy metabolizmu, mogę zaświadczyć, że każdego miesiąca pojawia się oszałamiająca ilość nowych publikacji. Nie powinno więc dziwić, że dostosowanie nowych odkryć do wykorzystania w praktyce wymaga czasu. Ale są dobre wieści, jeśli chodzi o choroby autoimmunologiczne, a Palmer Kippola jest z wami, aby się nimi podzielić. Nie opiera się ona jedynie na swojej fachowej wiedzy; sama żyła ze zdiagnozowaną chorobą autoimmunologiczną i doświadczała jej wyniszczających skutków – dopóki czegoś z tym nie zrobiła. Teraz możesz to zrobić i ty”.

— **Steven Wm. Fowkes**, chemik organiczny, biohaker,  
edukator zdrowotny i pisarz

„Wraz z rozwojem badań nad mikrobiomem jelitowym i naprawą przepuszczalności jelit, odkrycie nowych sposobów leczenia chorób autoimmunologicznych jest kwestią czasu. W międzyczasie dzięki trzeźwym radom Palmer Kippoli wiele osób może ustrzec się od przykrych dolegliwości związanych

z tymi schorzeniami poprzez zmianę stylu życia w postaci diety, regenerującego snu i innych działań”.

— **dr Alessio Fasano**, dyrektor Center for Celiac Research and Treatment w Massachusetts General Hospital

„Palmer wykonała fantastyczną robotę, ukazując znaczenie tego, co jemy i wagę zespołu nieszczelnego jelita w powstawaniu chorób autoimmunologicznych. Jednocześnie dostarczyła nam praktycznych narzędzi pomagających odwrócić wyrządzone szkody!”

— **dr Jill C. Carnahan**, członkini American Board of Family Medicine, American Board of Integrative Holistic Medicine oraz IFMPC

„Ta książka dostarcza odpowiednią dawkę nadziei precyzyjnie wymierzonych protokołów zdrowotnych mających na celu przezwycięzenie lub odparcie wszelkich chorób autoimmunologicznych. Odkąd ich występowanie przybrało postać podstępnej epidemii, potrzebujemy dokładnie takich informacji, które Palmer Kippola zawarła w swojej książce, po to, aby wspierać naszą odporność każdego dnia. Uwarunkowania środowiskowe oraz te, które otrzymaliśmy w spadku po przodkach, nie mają szans w starciu z radami, których udziela nam Palmer”.

— **dr Ann Louise Gittleman**, kliniczna specjalistka od odżywiania, autorka ponad trzydziestu wielokrotnie nagradzanych książek, m.in. *Przemenopauza. Praktyczny poradnik dla każdej kobiety po 35 roku życia*

„Palmer zagłębia się w podstawowe przyczyny chorób i zaburzeń, aby zapewnić nam oparte na dowodach, integrujące podejście do odbudowy naszego zdrowia skutkujące przywróceniem odporności. Koniecznie przeczytaj!”

— **dr Heidi Hanna**, dyrektor wykonawczy w American Institute of Stress i autorka bestsellerowego *The SHARP Solution* oraz *Stressaholic*

„Przewlekłe choroby autoimmunologiczne i stany zapalne stają się coraz większym problemem. Najwyższy czas coś z tym zrobić! W tej książce Palmer Kippola wyjaśnia, dlaczego cierpimy z powodu epidemii tego typu przypadłości i co możemy z tym zrobić. Ta książka w wyczerpujący sposób wyjaśnia te kwestie, omawiając wyniki testów laboratoryjnych, by dotrzeć do źródeł problemu, obejmuje strategie dotyczące diety oraz stylu życia oraz pomaga dobrać suplementy wspomagające pracę jelit i przywracające równowagę sys-

temu odpornościowego. Chciałbym gorąco polecić tę książkę każdemu, kto chce poprawić swoje zdrowie oraz osobom związanym z branżą medyczną, pragnącym uzyskać lepsze wyniki w leczeniu swoich pacjentów i klientów”.

— **David Jockers**, lekarz medycyny naturalnej,  
doktor chiropraktyki

„Książka *6 prostych kroków na pokonanie chorób autoimmunologicznych* to obowiązkowa lektura dla każdego borykającego się z problemami autoimmunologicznymi, który chce nie tylko poczuć się lepiej, ale też zrozumieć – i wyleczyć – pierwotne źródło swoich problemów. Palmer umiejętnie łączy wyniki najnowszych badań z osobistym doświadczeniem, do stworzenia praktycznego przewodnika, który zmieni twoje życie”.

— **Deborah Anderson**, doktor pielęgniarstwa i medycyny  
funkcjonalnej oraz specjalistka od chorób autoimmunologicznych

„Lekarze zawiedli pacjentów, koncentrując się na objawach chorób przewlekłych zamiast na ich pierwotnych przyczynach. Na szczęście wiemy już, jak leczyć i zapobiegać chorobom autoimmunologicznym u ich źródła. Książka *6 prostych kroków na pokonanie chorób autoimmunologicznych* przedstawia prostą ścieżkę dla osób zmagających się z tego typu przypadłościami, którą przekazuje w przyjazny, kompleksowy i zrozumiały sposób. Podejście Palmer i zapał, z jakim podchodzi do życia potrafi zainspirować czytelników do zmiany dawnych nawyków i odzyskania dobrego samopoczucia!”

— **dr Sarah Myhill**, lekarka i specjalistka  
od chorób autoimmunologicznych

„Choroba autoimmunologiczna to nie wyrok! W tym wspaniałym przewodniku Palmer Kippola gromadzi wiedzę potrzebną ci do tego, by pożegnać się z tymi przypadłościami raz na zawsze. Łączy osobiste doświadczenia z wiedzą wielu światowej sławy ekspertów, aby przedstawić ją nam w formie tej łatwo przyswajalnej książki. Choroby autoimmunologiczne kiedyś były rzadkością. Dzisiaj ich występowanie osiągnęło rozmiary epidemii. Dzięki tej książce ponownie mogą stać się ewenementem. A to, czy będziesz cierpieł z ich powodu, zależy wyłącznie od ciebie!”

— **dr Jacob Teitelbaum**, autor *Odzyskaj energię*  
oraz *Diabetes Is Optional*

„Miliony ludzi borykają się z objawami towarzyszącymi stanom zapalnym i chorobom autoimmunologicznym. Już samo zbieranie informacji na ten temat potrafi być zniechęcające. Wiem coś o tym, ponieważ sama walczyłam

przez wiele lat z zaburzeniami autoimmunologicznymi, zanim wyleczyłam się za pomocą detoksu i nowoczesnej diety paleo. Dlatego jestem podekscytowana odkryciem *6 prostych kroków na pokonanie chorób autoimmunologicznych*. Palmer Kippola stworzyła przewodnik zawierający wszystko, co musisz wiedzieć na temat leczenia jelit, redukcji poziomu stresu, radzenia sobie z nierównowagą hormonalną i rzeczywistym odzyskiwaniem dobrego zdrowia – wykonując zawarte w tej książce zalecenia, możesz zacząć już dzisiaj!”

— **Wendy Myers**, certyfikowana Functional Diagnostic Nutrition Practitioner, pielęgniarka, certyfikowana Holistic Health Counselor, twórczyni metody Myers Detox

„Zanim zaczęłam pracować z Palmer, przetrwanie dnia sprawiało mi problemy. Doświadczalam bólów brzucha i innych objawów towarzyszących zespołowi jelita drażliwego, przez co ledwo mogłam opuścić dom. Byłam tak zmęczona, że często zasypiałam w pracy i nie miałam energii do ćwiczeń. Moja gospodarka hormonalna była rozchwiana do tego stopnia, że każda miesiączka była drogą przez mękę i ciągle przybierałam na wadze. Poprzez podążanie za przeciwwzapalnym planem żywieniowym Palmer, przyjmowanie wybranych suplementów i powolny detoks wyleczyłam swoje jelita i pozbyłam się wszystkich symptomów celiakii i choroby Hashimoto. Teraz biegam z córką w półmaratonach i cieszę się życiem, zamiast obawiać się każdego kolejnego dnia. Jeśli ja mogłam pokonać chorobę autoimmunologiczną, to ty też możesz to zrobić!”

— **Wendy McCarter**, księgowa, mama i miłośniczka koni

„Ta książka to bezpardonowy atak Palmer Kippoli na choroby autoimmunologiczne, co czyni z niej solidną lekturę. Będzie ona przydatnym narzędziem dla tych, którzy szukają szerokiego ujęcia problemu przy jednoczesnym dużym uszczegółowieniu, dzięki któremu możemy do niej wracać w przyszłości, w momencie gdy potrzebujemy konkretnej informacji”.

— **dr Ken Sharlin**, członek IFMPC, neurolog oraz autor *The Healthy Brain Toolbox: Neurologist-Proven Strategies to Avoid Memory Loss and Protect Your Aging Brain*

„Siła potrzebna do obniżania poziomu stanów zapalnych i obniżania autoimmunizacji jest teraz w twoich rękach! Ta książka zbiera całą potrzebną wiedzę w prosty, zwięzły i podparty dowodami naukowymi sposób, pozwalając na leczenie chorób od wewnątrz”.

— **dr Madiha Saeed**, „doktor holistyczna mama”  
i autorka *The Holistic Rx: Your Guide to Healing Chronic Inflammation and Disease*

„Misja Palmer, by nie pozwolić innym cierpieć tak jak sama cierpiała, jest naprawdę inspirująca i decyduje o sukcesie tej książki. Gorąco polecam ją moim pacjentom”.

— **Anna M. Cabeca**, osteopatką, członkini American College of Obstetricians and Gynecologists, The American Board of Anti-Aging/Regenerative Medicine i The American Board of Integrative Medicine oraz autorka *The Hormone Fix*

„Palmer Kippola dzieli się poruszającą i piękną historią tego, jak nauczyła się odwracać skutki swojej trwającej 26 lat walki ze stwardnieniem rozsianym – choroby powszechnie uważanej za nieuleczalną przez tradycyjnie pojmowaną medycynę. Zastosowana przez Palmer metoda, czerpiąca całymi garściami z medycyny funkcjonalnej i ortomolekularnej, to podejście pomocne nie tylko dla osób cierpiących na stwardnienie rozsiane, ale dla każdego, kto zmaga się z jakąkolwiek przewlekłą chorobą”.

— **dr Kat Touns**, członkini American Psychiatric Association, IFMPC oraz badaczka zajmująca się chorobą Alzheimera i autorka *Dementia Demystified*

„Praca z Palmer zmieniła moje życie. Dokładnie 1 listopada 2016 roku zdiagnozowano u mnie stwardnienie rozsiane. Miałam szczęście rozpocząć pracę z nią w tym samym tygodniu. Podążając za jej radami, zaczęłam kurację, usuwając z diety zapalne produkty spożywcze takie jak gluten, nabiał, kukurydza, cukier i soja, jednocześnie przestrzegając diety paleo. W ciągu kilku tygodni symptomy stwardnienia rozsianego ustąpiły i poczułam, że jestem gotowa, by zmierzyć się ze stresem i nękającymi mnie od dekad traumami z dzieciństwa. Dzisiaj moja rodzina i przyjaciele uważają mnie za wzór do naśladowania, jeśli chodzi o dbanie o zdrowie i własne samopoczucie. Dzięki zastosowaniu się do rad zawartych w tej książce zmieniłam życie swoje i całej mojej rodziny. Wierzę, że zmieni ona także twoje życie”.

— **April Saenz**, asystentka prezesa zarządu, żona, matka dwójki dzieci, chorująca w przeszłości na stwardnienie rozsiane

**6** PROSTYCH KROKÓW  
NA POKONANIE  
CHORÓB  
AUTOIMMUNOLOGICZNYCH

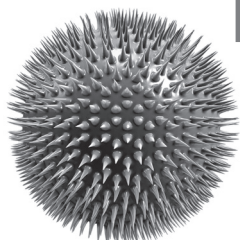


---

Palmer Kippola

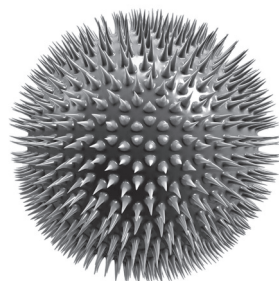
---

# 6 PROSTYCH KROKÓW NA POKONANIE CHORÓB AUTOIMMUNOLOGICZNYCH

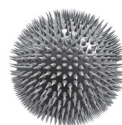


.....  
Jak uzdrowić jelita  
i wzmocnić  
układ odpornościowy  
.....

Przedmowa  
dr Mark Hyman  
autor bestsellerów *New York Timesa*



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA



REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Karol Wysocki

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2020  
ISBN 978-83-8168-596-2

Tytuł oryginału: *Beat Autoimmune. The 6 Keys to Reverse Your Condition and Reclaim Your Health*

Copyright © 2019 Palmer Kippola

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Niniejsza książka nie może zastąpić diagnozy i porad ze strony odpowiedniego personelu medycznego. Zawiera ona ogólne informacje dotyczące zdrowia i jej treść ma czysto edukacyjny wymiar. Autorka dołożyła starań, by załączone adresy stron internetowych były aktualne w czasie publikacji książki, jednakże ani ona ani wydawca nie są odpowiedzialni za niedokładne lub niekompletne adresy lub zmiany, które nastąpiły po druku i publikacji książki. Ponadto wydawca i autorka nie mają kontroli nad treściami publikowanymi na zewnętrznych stronach internetowych i nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dla moich rodziców, Eda i Beverly Beyer Rabey, którzy zawsze mnie kochali  
i wierzyli we mnie bez względu na wszystko.*

*Dla Toma, mojej bratniej duszy, doradcy i największego sprzymierzeńca.*

*Dla wszystkich, u których zdiagnozowano „nieuleczalną”  
chorobę autoimmunologiczną i którym powiedziano, że nie da się nic zrobić  
oprócz „brania leków”. Ta książka jest dla was.*

# SPIS TREŚCI

---

PRZEDMOWA Klucze do dobrego zdrowia znajdują się w twoich rękach <i>dr Mark Hyman</i> .....	15
WSTĘP Moja historia .....	19
ROZDZIAŁ 1. Zaczynij od jedzenia .....	39
ROZDZIAŁ 2. Wylecz swoje jelita .....	109
ROZDZIAŁ 3. Pozbądź się infekcji .....	153
ROZDZIAŁ 4. Minimalizuj poziom toksyn .....	189
ROZDZIAŁ 5. Dotrzyj do źródeł stresu .....	237
ROZDZIAŁ 6. Zrównoważ swój układ hormonalny .....	281
ROZDZIAŁ 7. Idź naprzód .....	335
ZAŁĄCZNIK A. 30-dniowe wakacje od jedzenia – przepisy .....	347
ZAŁĄCZNIK B. Dziennik żywienia i objawów .....	379
ZAŁĄCZNIK C. Jaki jest twój poziom ACE? .....	381
ZAŁĄCZNIK D. Ważne czynniki i wyszkoleni uzdrowiciele .....	385
ZAŁĄCZNIK E. Znajdź lekarza i sam zostań uzdrowicielem! .....	395

ZAŁĄCZNIK F. Źródła i zalecana literatura .....	399
O praktykach wymienionych w tej książce .....	411
Przypisy .....	415
Podziękowania .....	436

Przedmowa

---

# KLUCZE DO DOBREGO ZDROWIA ZNAJDUJĄ SIĘ W TWOICH RĘKACH

dr Mark Hyman

Jeden na pięciu Amerykanów oraz około 10% światowej populacji cierpi na jedną z ponad setki chorób autoimmunologicznych. Aby nadać problemowi odpowiednią perspektywę, trzeba powiedzieć, że rozprzestrzenianie się i koszty z nimi związane są większe niż te generowane przez nowotwory, choroby serca i cukrzycę razem wzięte. Są one też jedną z dziesięciu najczęstszych przyczyn śmierci kobiet w wieku poniżej sześćdziesięciu czterech lat.

Lista chorób autoimmunologicznych jest długa i ciągle rośnie. Zawiera między innymi zapalenie tarczycy Hashimoto (niedoczynność tarczycy), chorobę Gravesa-Basedowa (nadczynność tarczycy), cukrzycę typu 1, nieswoiste zapalenia jelit (IBD), chorobę Leśniowskiego-Crohna, stwardnienie rozsiane (SM), celiakię, reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), twardzinę skóry, zespół Sjögrena, toczeń, wypryski,

łuszczycę i bielactwo nabyte. Nawet przewlekła borelioza i niektóre rodzaje chorób serca zostały niedawno sklasyfikowane jako choroby autoimmunologiczne. Objawy oscylują od tych nieco frustrujących do wpływających destrukcyjnie na codzienne funkcjonowanie i mogą pojawić się na wiele lat przed postawieniem diagnozy. Głębokie zmęczenie, bezsenność, mgła umysłowa, bóle, drętwienie i mrowienie, wypadanie włosów, obrzęki i niemożliwe do zrzucenia dodatkowe kilogramy to najczęstsze dolegliwości.

Przez dramatyczny wzrost ilości substancji toksycznych w naszym środowisku, dietę wypełnioną cukrem i węglowodanami prostymi, nadużywanie antybiotyków i brak działań prowadzących do redukcji stresu znaleźliśmy się w sytuacji, w której musimy stawić czoło epidemii chorób autoimmunologicznych – i nie powinno nas to dziwić. W dzisiejszych czasach nierzadko widuję w swojej klinice dziesięciolatków cierpiących na niedoczynność tarczycy, a nawet reumatoidalne zapalenie stawów.

Podczas gdy zachodnia medycyna wyspecjalizowała się w leczeniu schorzeń takich jak choroby serca, urazy i złamane kości, to niestety wciąż nie za dobrze radzi sobie z leczeniem przewlekłych schorzeń, takich jak choroby autoimmunologiczne. Sterydy, leki immunosupresyjne i silne środki przeciwbólowe mogą zapewnić tymczasową ulgę, jednak na dłuższą metę wyniszczają organizm i mogą nawet prowadzić do kolejnych chorób autoimmunologicznych i raka.

Jeśli zmagasz się z tajemniczymi objawami lub masz zdiagnozowaną jedną lub więcej chorób autoimmunologicznych i zachodnia medycyna nie za bardzo była w stanie ci pomóc, lub jeśli powiedziano ci, że nie możesz nic zrobić, aby się wyleczyć, to może warto spróbować zapoznać się z innym, bardziej naturalnym podejściem, które działa i może przynieść ci ulgę.

Bo na szczęście takie sposoby istnieją. Przez ostatnie dwie dekady pomagałem rozwijać nowy typ medycyny, który idealnie wpasowuje się w walkę z chorobami autoimmunologicznymi. Nazywa się to medycyną funkcjonalną (FM) – naukowe podejście traktujące organizm jako całość, które identyfikuje i rozwiązuje problemy zdrowotne u ich źródła.

Już teraz mamy do dyspozycji wyniki badań naukowych, informacje i metody na odwracanie i zapobieganie zaburzeniom związanym z cho-

robami autoimmunologicznymi. W przeciwieństwie do funkcjonujących jeszcze niedawno przekonań, choroba autoimmunologiczna to nie wyrok. Dzięki przełomowym badaniom z ostatniej dekady mamy teraz środki i wiedzę, aby odwracać ich skutki i im zapobiegać: należy wykryć i usunąć źródło stanów zapalnych i uleczyć jelita.

Choć wydaje się, że jest wiele chorób autoimmunologicznych, to sprowadzają się one tak naprawdę do jednego zaburzenia z niezliczoną liczbą odmian bazujących na genetycznym słabym ogniwie. Każda choroba autoimmunologiczna to wyzwanie stawiane przed układem odpornościowym przez przewlekły stan zapalny. W moim przypadku głównym źródłem stanów zapalnych było zatrucie rtęcią; właśnie to przygotowało grunt pod trapiący mnie zespół chronicznego zmęczenia. Wyzdrowiałem, odnajdując ten katalizator i usuwając rtęć z organizmu oraz lecząc swoje jelita. Zgodnie z tymi sprawdzonymi zasadami wyleczyłem w swojej klinice setki pacjentów. Wyleczyłem też wielu lekarzy i przedstawicieli innych zawodów medycznych, którzy teraz dzięki temu podejściu także z powodzeniem leczą swoich pacjentów.

Kiedy w wieku dziewiętnastu lat u Palmer zdiagnozowano SM, to na szczęście nie zadowolili jej odpowiedź: „Nie możesz nic z tym zrobić”. Z uporem szukała odpowiedzi na pytanie, dlaczego rozwinęło u niej stwardnienie rozsiane. Ostatecznie udało jej się odnaleźć i poradzić sobie z pierwotnymi przyczynami choroby.

Tego właśnie uczy nas medycyna funkcjonalna. Pracując nad odnalezieniem źródła i szukając pierwotnej przyczyny (lub przyczyn) naszego stanu zapalnego, znajdziemy klucz do wyzdrowienia. Moją pierwotną przyczyną była rtęć. W przypadku Palmer był to gluten i chroniczny stres. Twoja może być inna, ale jest duża szansa, że znajdzie się ona w jednej z sześciu kategorii, które Palmer nazywa „F.I.G.H.T.S.”: jedzenie (food), infekcje (infections), zdrowie jelit (gut health), równowaga hormonalna (hormone balance), toksyny (toxins) i stres (stress).

Palmer jest idealnym przewodnikiem po tej uzdrawiającej podróży, ponieważ sama zmagająca się z tego typu problemami, poszukiwała odpowiedzi i desperacko chciała się poczuć lepiej. Żałowała wtedy, że nie istnieje książka podobna do tej, którą właśnie czytasz. Po tym jak jej choroba się cofnęła, poświęciła się badaniu pierwotnych przyczyn chorób autoimmunologicznych i ich rozwiązywaniu. Została certyfiko-



wanym trenerem medycyny funkcjonalnej (Functional Medicine Health Coach) i poświęciła się pracy na rzecz tych, którzy wciąż cierpią. I chce, aby droga w kierunku wyzdrowienia była jak najbardziej bezbolesna. W *6 prostych krokach na pokonanie chorób autoimmunologicznych* Palmer w prosty sposób przedstawia dokonania nauki i omawia ramy leczenia, które jak sam widziałem, działają raz za razem.

Eliminując w stylu życia czynniki sprzyjające stanom zapalnym i wprowadzając na ich miejsce takie, które odżywiają organizm, przechylasz szalę równowagi swojego zdrowia na własną korzyść. Uzdrażnianie u korzeni wymaga proaktywnego podejścia. Palmer dzieli cały proces na praktyczne i możliwe do przeprowadzenia kroki, które każdy może wykonać. Na przykład, aby pozbyć się złych objawów: zmniejsz przyjmowanie toksyn w postaci przetworzonej żywności; usuń zawierające chemikalia środki czystości i produkty higieniczne; zidentyfikuj, gdzie przyjmujesz najwięcej toksyn. Z kolei wprowadzanie do stylu życia zwyczajów sprzyjających dobremu zdrowiu to: jedzenie prawdziwych, nieprzetworzonych produktów; ustalenie priorytetu na dobry sen; zaadaptowanie do codziennego stosowania technik relaksacyjnych. Innymi słowy daj swojemu ciału to, czego potrzebuje. Wtedy zacznie się ono naprawiać, regenerować, a nawet rozwijać, niezależnie od tego, czy zmagasz się z chorobą autoimmunologiczną lub chcesz po prostu czuć się dobrze.

Masz w ręku narzędzie pomagające odwrócić skutki trapiących cię przypadłości i odzyskać swoje zdrowie. Od ciebie zależy, czy użyjesz go w celu odblokowania własnego zdrowia i uzyskania szansy na rozwój.

## Wstęp

---

# MOJA HISTORIA

*Nie wszystko, z czym się mierzymy, możemy zmienić; ale nie da się zmienić czegoś, czemu nie stawimy czoła.*

— JAMES BALDWIN, amerykański pisarz i aktywista

W lipcu 1984 roku byłam kochającą zabawę pracowitą 19-letnią studentką, która wróciła na wakacje do domu w Los Angeles i podjęła pracę jako kelnerka w lokalnej restauracji. Nie miałam zbyt wielu planów oprócz ukończenia szkoły, od czego wciąż dzieliło mnie kilka lat. Jednak przyszłość wydawała mi się obiecująca, niezależnie od tego, co miała przynieść. Przynajmniej wtedy tak myślałam.

Pewnego ranka w drodze do pracy poczułam mrowienie w stopach. Zapewne znasz to uczucie, jakby ktoś wbijał ci w stopę szpilki i igły po tym, jak zbyt długo siedziałeś na koźciny, po czym krew z powrotem zaczyna do niej prawidłowo dopływać? Tym razem to uczucie nie przeszło. Bez względu na to jak mocno potrząsałam stopą, klucie nie ustępowało.

W ciągu kilku godzin mrowienie rozszerzyło się na nogi. Kiedy dotarło do kolan, zadzwoniłam po rodziców. Gdy tego samego popołudnia siedzieliśmy w poczekalni u neurologa, dotarło już do brzucha.

Neurolog sprawdziła moje odruchy, kazała mi chodzić po pomieszczeniu na piętach i palcach i obserwowwała, jak dotykam czubka nosa z zamkniętymi oczami. W ciągu kilku minut postawiła diagnozę.

– Jestem w 99% pewna, że cierpisz na stwardnienie rozsiane – powiedziała.

Jakie stwardnienie?!

Byliśmy oszołomieni i zdezorientowani. Lekarka kontynuowała:

– Zapiszemy się na NMR (magnetyczny rezonans jądrowy był przerażającym prekursorem MRI), aby to potwierdzić, ale jeśli mam rację, nie możemy z tym nic zrobić.

Opuściliśmy gabinet z niewielką ilością informacji i ponurymi perspektywami.

Tego wieczoru moje stopy zaczęły drętwieć. W łóżku ogarnął mnie straszny brak czucia, który otoczył mnie jak mgła. Zanim zasnęłam, drętwienie ogarnęło całe ciało. Przez półtora miesiąca byłam kompletnie odrętwiała od szyi w dół.

To był przerażający okres, ale moi rodzice nie dali po sobie poznać, że się boją. Zamiast tego mój tata podnosił mnie na duchu i zachęcał do działania, często powtarzając frazę: „pokonamy to”. Przeważnie wierzyłam w jego zapewnienia, lecz czasami zbierało mi się na płacz, gdy myślałam o przyszłości. Na szczęście mama zawsze była przy mnie, pełna empatii i gotowa do opieki nade mną. Pomogła mi zbadać i zaplanować każdy wariant mojej przyszłości, jaki mogłam sobie wyobrazić. Wspólnie rozgryźliśmy, jak zorganizować uczęszczanie na zajęcia na lokalnym uniwersytecie na wózku inwalidzkim.

Byłam bardzo wdzięczna za dobrych przyjaciół, którzy nie przestraszyli się tej tajemniczej choroby i odwiedzali mnie lub codziennie dzwonili. Niektórzy spędzali ze mną czas i oglądaliśmy razem filmy, inni przynosili książki. Jeszcze inna przyjaciółka ofiarowała mi prezent, który w tamtej chwili wcale się nim nie wydawał. Tym prezentem było pytanie.

– Jak myślisz, dlaczego zachorowałaś na SM (stwardnienie rozsiane)? – zapytała.

Bum! To krótkie pytanie niosło ze sobą wiele implikacji. Czy była to lekcja, której musiałam się nauczyć? Czy zrobiłam coś, co spowodowało chorobę? Jak śmiała sugerować, że jestem za to odpowie-

działna! A może byłam? Jeśli nieświadomie do tego doprowadziłam, to może mogłabym coś zrobić, by odwrócić ten stan. To pytanie określiło kierunek moich działań i pokazało mi moją ścieżkę na następne trzydzieści lat.

## Jedno pytanie, cztery eksperymenty

Tydzień później leżałam na kanapie, ciągle zastanawiając się nad zadaniem mi pytaniem, kiedy odpowiedź pojawiła się jak grom z jasnego nieba. Zostałam adoptowana jako małe dziecko przez kochających rodziców. Mój tata był pilotem myśliwca, który miał jasno określone poglądy, przez co często się spieraliśmy. Szybko osądzał, był uparty i dużo krzyczał. Mama miała spokojniejszą osobowość i ciągle walczyła z nadwagą. Tata musiał myśleć, że jeśli krzyknie głośniej, to dzięki temu mama schudnie.

Jednym z moich najwcześniejszych wspomnień jest widok taty krzyczącego na mamę, która płakała za zamkniętymi drzwiami sypialni. Miałam wtedy trzy lub cztery lata, stałam na korytarzu, zaciskałam pięści i groziłam tacie. Wypowiedane wtedy słowa są rozmyte, ale wykrzyczany przeze mnie przekaz pozostał jasny:

– Jeśli się nie zamkniesz, zmuszę cię do tego!

Zawsze gotowa, aby chronić swoją mamę, byłam nadpobudliwym dzieckiem. Leżąc na kanapie i zastanawiając się nad przyczynami zachorowania na SM, zdałam sobie sprawę, że mój organizm także musiał stać się nadpobudliwy. Wyobrażałam to sobie, jakby mój system odpornościowy był oddziałem żołnierzy przygotowanym do obrony i walki przy nawet najmniejszym zagrożeniu. A w momencie, gdy ci żołnierze nie mieli żadnej prawdziwej walki do stoczenia, mogli stworzyć fałszywą okazję, nawet jeśli miałyby to skutkować otwarciem bratobójczego ognia z moim ciałem w roli ofiary. I tak według dzisiejszej wiedzy ożywiona i niekontrolowana odpowiedź immunologiczna może skutkować chorobą autoimmunologiczną taką jak SM, kiedy układ odpornościowy organizmu atakuje tkanki własnego ciała. W przypadku SM układ odpornościowy atakuje osłonkę mielinową, powłokę ochronną izolującą włókna nerwowe.

Pierwszą hipotezą, do której doszłam wtedy na kanapie w 1984 roku, było to, że to chroniczny stres leżał u podstaw wystąpienia u mnie stwardnienia rozsianego. Dzisiaj wciąż uważam, że jest to w dużej mierze prawda, choć teraz wiem, że to nie wszystko.

Cierpiałam na stwardnienie rozsiane typu remitująco-nawracającego, co oznacza, że objawy przychodziły i odchodziły, co może mieć miejsce w przypadku wielu chorób autoimmunologicznych (choć z czasem sytuacja może się pogarszać). I tak sześć tygodni po tym strasznym pierwszym dniu moje ciało zaczęło się budzić. Drętwienie zaczęło ustępować od szyi do stóp i powoli w ciągu dwóch lat przestało mi dokuczać. W międzyczasie wróciłam na studia na drugi rok, czując ulgę i mając nadzieję, że moje życie wróci do normy. Jak się okazało miałam rację, choć trwało to znacznie dłużej niż się spodziewałam.

W ciągu dwudziestu sześciu lat leczyłam się u sześciu neurologów, a każdy mówił mi: „Nic się nie da z tym zrobić”. Rzecz jasna oprócz brania leków. Ale, jak mówił mi mój tata, mogłam pokonać SM. Po prostu musiałam wymyślić jak. Z czasem zaczęłam przeprowadzać ostrożne eksperymenty, łącznie było ich kilkanaście, i teraz chcę się podzielić czterema najbardziej istotnymi.

## Eksperyment nr 1: Redukcja stresu

Po pierwszym objawieniu na kanapie krótko po zdiagnozowaniu u mnie SM pierwszy eksperyment wydawał się oczywisty: musiałam zredukować poziom stresu. Po powrocie do szkoły zauważyłam, że gdy poziom stresu był wysoki, objawy się nasilały. Kiedy rosła presja związana z egzaminami lub dawało o sobie znać duże obciążenie pracą, w ciągu tygodnia objawy się zaostrzały. Czasami były one czuciowe, w postaci drętwienia i mrowienia; czasami czułam się skrępowana, jakby setka gumowych opasek oplatała mój tułów; a czasami jedynym objawem było głębokie zmęczenie. Rozwijał się też u mnie niepokojący symptom zwany objawem Lhermitte’a: za każdym razem, gdy zginałam szyję do przodu, czułam się, jakby piorun przebiegał po moim kręgosłupie.

Później, gdy miałam stresującą pracę w AT&T Network Systems w New Jersey, udałam się na bardzo relaksujące wakacje na Karaibach.

Gdy wróciłam i weszłam do budynku firmy pełnym jaskrawych świetlówek, straciłam wzrok w lewym oku. Piekący ból utrzymywał się przez dwa tygodnie. W tym czasie zaliczyłam dwie wizyty w izbie przyjęć i odwiedziłam eksperta od SM w Johns Hopkins Hospital w Baltimore, gdzie zdiagnozowano u mnie zapalenie nerwu wzrokowego, które jest charakterystycznym objawem stwardnienia rozsianego.

Po latach życia z przychodzącymi i odchodzącymi objawami SM stało się dla mnie boleśnie jasne, że to stres doprowadził do większej liczby objawów, więc aktywnie szukałam praktycznych metod relaksacji. Wypróbowałam wiele technik i większość pomagała mi do tego stopnia, że w miarę możliwości trzymałam się ich. Na pierwsze zajęcia jogi trafiłam w 1987 roku, gdzie uspokajający głos instruktora zachęcał mnie, „abym pozwoliła temu wszystkiemu ulecieć”. Później przyjaciółka zapoznała mnie z medytacją. Odkryłam, że medytacja jest łatwiejsza z innymi ludźmi, więc dołączyłam do cotygodniowej grupy medytacyjnej. Spotykałam się z psychologiem, aby poradzić sobie z napadami gniewu i leżącym u ich podstaw smutkiem. Nauczył mnie on zwracać uwagę na moje myśli, aby wyłapywać i stawiać czoła tym destrukcyjnym, które prowadziły do powstawania negatywnych emocji i zastępowania ich innymi, bardziej adekwatnymi do sytuacji i mniej stresującymi.

Ale nawet wtedy gdy joga, medytacja i umysłowa dyscyplina stały się nawykami, objawy SM nigdy nie zniknęły całkowicie.

## Eksperyment nr 2: Nisko tłuszczowe, wegetariańskie diety

Dorastając, codziennie zjadałam dużą miskę płatków z beztłuszczowym mlekiem na śniadanie, kanapki z masłem orzechowym i dżemem na pełnoziarnistym pieczywie na lunch oraz różne wariacje mięsa z ziemniakami na obiad. Jadaliśmy zgodnie z wytycznymi piramidy żywieniowej, z dużą ilością produktów zbożowych na dole i małą ilością tłuszczów na jej czubku.

Myślałam, że to odczuwanie niewielkiego dyskomfortu po jedzeniu to coś normalnego, więc ignorowałam sygnały, które wysyłał mi mój

brzuch, i dalej żywiłam się zgodnie z tym, co uważaliśmy za całkiem zdrową amerykańską dietę.

Od samego początku intuicyjnie uważałam, że dieta może odgrywać ważną rolę w walce z SM, więc przetrząsnęłam bibliotekę w poszukiwaniu przewodników. Znalazłam pozycję autorstwa Phyllis Balch *Prescription for Nutritional Healing* oraz *Multiple Sclerosis Diet Book* Roya Lavera Swanka. Obie pozycje stanowczo optowały za niskotłuszczową, wegetariańską dietą, więc postanowiłam spróbować. Zamieniłam białko zwierzęce na tofu, tempeh oraz ryż i fasolę. Wypróbowałam dietę makrobiotyczną, dodając warzywa morskie do brązowego ryżu lub komosy ryżowej. Przeczytałam *The China Study*, które łączyło spożywanie białek zwierzęcych z rakiem, więc zostałam na jakiś czas weganą.

Nie tylko nie zauważyłam zmniejszenia się liczby objawów, ale doświadczyłam większego dyskomfortu: więcej burczenia w brzuchu po posiłku i ciągłe zaparcia. Powiedziano mi, że „zaparcia są symptomem stwardnienia rozsianego” oraz że powinnam „nauczyć się z tym żyć i w razie potrzeby brać środki przeczyszczające”. Dyskomfort wywołany dolegliwościami żołądkowo-jelitowymi trwał latami, zanim odkryłam co jest jego rzeczywistą przyczyną.

### Eksperyment nr 3: Leki

Przez lata spotkałam wielu neurologów i każdy z nich naciskał na przyjmowanie leków, które miały być najlepszą polisą ubezpieczeniową chroniącą mnie przed potencjalnie straszną przyszłością ze stwardnieniem rozsianym. Nie chciałam brać lekarstw i zastrzyków, opierałam się tak długo jak mogłam, dopóki szczególnie uparty neurolog ze Stanford nie powiedział mi, że muszę wybrać jeden z trzech najlepszych leków na SM, znanych potocznie jako „leki A, B i C”. Wybrałam taki, który miał najmniej skutków ubocznych i przez cztery lata wstrzykiwałam go sobie każdego wieczoru.

Nie zauważyłam żadnej redukcji symptomów, prawdopodobnie dlatego, że w tamtym momencie radziłam sobie z chorobą całkiem nieźle dzięki praktykom relaksacyjnym. Pojawiły się za to trzy dodatkowe objawy, które nazywam „trzema uderzeniami”.

Pierwszym uderzeniem była lipoatrofia – dosłowne znikanie tłuszczu. Wszędzie tam, gdzie dokonywałam wkłuć w tkankę tłuszczową, zaczynała ona zanikać. Zastrzyki spowodowały powstanie głębokich bruzd na moich udach, biodrach i brzuchu – nieprzyjemne, ale być może niewarte rezygnacji z leku rzekomo przedłużającego życie. Jednak drugie uderzenie było dalece bardziej niepokojące. Pewnego wieczoru, piętnaście minut po zrobieniu zastrzyku, moje serce zaczęło galopować i łomotać, poczułam skurcz i ból w klatce piersiowej. Zrobiło mi się zimno i oblałam się potem – myślałam, że mam atak serca. Pielęgniarka ostrzegła mnie, że objawy za- wału są w rzeczywistości częstym skutkiem ubocznym tego konkretnego leku, ale jej słowa nie przyniosły mi pocieszenia podczas tego przerażającego doświadczenia. Trzecim i ostatnim uderzeniem była infekcja w miejscu wkłucia na biodrze. Jej wyleczenie zajęło sześć miesięcy i okupione było wieloma wizytami w klinice zajmującej się leczeniem ran. Nadal mam bliźną przypominającą o tym nieprzyjemnym doświadczeniu.

Biorąc pod uwagę, jak dobrze radziłam sobie z chorobą za pomocą redukcji stresu i uwzględniając dodatkowe objawy, które występowały po zastrzykach, zdecydowałam się przestać brać leki. Wiedziałam wtedy, że będę musiała znaleźć rozwiązanie pokonujące ograniczenia współczesnej medycyny, by wygrać z chorobą. Na szczęście tuż za rogiem czekał na mnie najlepszy ze wszystkich eksperymentów.

## Eksperyment nr 4: Uzdrawienie jelit

Czwarty i ostatni eksperyment nazywam „uzdrawianiem jelit”. W momencie, gdy postanowiłam rozwiązać swoje problemy z brzuchem, nie wiedziałam, że doprowadzi to do wyleczenia stwardnienia rozsianego. A tak się właśnie stało. Jesienią 2010 roku objawy SM dawały mi mocno o sobie znać mimo stosowania technik relaksacyjnych. Każdego ranka po obudzeniu moje nogi były ciężkie jak ołów. Już sama droga z łóżka do łazienki była niczym brodenie w głębokiej do pasa wodzie. Przez większość dnia czułam wspomniany już wcześniej ucisk gumowych opasek wokół tułowia.

Do tego czasu na własną rękę nauczyłam się wystarczająco dużo o żywieniu, by wiedzieć, że żywność, nawet ta rzekomo zdrowa, może



powodować moje problemy z brzuchem. Zdecydowałam się spotkać z dietetyczką medycyny funkcjonalnej. Seria testów wykazała, że jestem wrażliwa na gluten, białko znajdujące się w pszenicy, wielu innych zbożach, a nawet w sosie sojowym. Moja dietetyczka poinformowała mnie o niebezpieczeństwach związanych z glutenem i tym, jak zapalenie jelit prowadzi do ich nieszczelności i powoduje reakcję autoimmunologiczną. Poprowadziła mnie przez trzydziestodniową dietę eliminacyjną i przez proces leczenia jelit. Tego dnia zerwałam całkowicie z glutenem i w ciągu tygodnia moje problemy z brzuchem zniknęły na dobre.

W ciągu miesiąca od usunięcia glutenu z diety przestałam odczuwać wszystkie symptomy związane ze stwardnieniem rozsianym. Uczucie ciężkich nóg po przebudzeniu całkowicie ustąpiło, ucisk wokół klatki piersiowej zniknął na dobre. Nazywam to swoim „eksperymentem eureka”.

Na początku byłam ostrożnie optymistyczna. Jak to możliwe, że coś tak prostego jak zmiana diety i wyleczenie jelit zatrzymało „nieuleczalną” chorobę, podczas gdy pół tuzina neurologów przekonywało mnie, że nie da się nic zrobić? Zastanawiałam się nad tym w kółko, aż w końcu wróciłam do pytania, które rozpoczęło moją podróż prawie trzy dekady wcześniej: *Jak myślisz, dlaczego zachorowałaś na SM?*

Im więcej się uczyłam, tym bardziej złożona, lecz jednocześnie jasna stawała się odpowiedź. Nie był to jedynie wynik stresu z dzieciństwa, jak pomyślałam w pierwszej chwili lata wcześniej. Także gluten nie był wyłącznym winowajcą. Obecnie jestem przekonana, że moje stwardnienie rozsiane zostało wywołane przez zbiór czynników źródłowych, które wspólnie wywołały stan zapalny jelit, zaburzając równowagę mojego mikrobiomu, naruszyły wyściółkę jelita, co spowodowało reakcję autoimmunologiczną, która nie zatrzymała się, dopóki nie usunęłam pierwotnej przyczyny, która wyzwalała powstanie stanu zapalnego.

Czy słyszałeś o „ogólnym obciążeniu ciała”? To skumulowane obciążenie toksynami zgromadzonymi w naszych ciałach. Wyobraź sobie, że każdy z nas ma w sobie wiadro, które wypełnia się toksynami gromadzącymi się szybciej niż nasz organizm jest w stanie je wyeliminować. Czynniki zapalne takie jak przetworzona żywność, metale, plastiki i przewlekły stres wypełniają wiadra aż do momentu, gdy pojawia się zbyt wiele stresorów, co powoduje jego przepełnienie. W tym

momencie układ detoksykacji organizmu jest przytłoczony, układ odpornościowy ulega osłabieniu i jelita stają się nieszczelne, co jest nazywane potocznie zespołem nieszczelnego jelita. Gdy duże białka lub inne cząsteczki naruszają barierę jelitową, reaguje na to nasz układ odpornościowy, atakując cząstki jedzenia i inne inwazyjne substancje. Obrywa się też naszym własnym tkankom. To uproszczone podsumowanie autoimmunologicznej kaskady. Moje geny dały mi skłonność do stwardnienia rozsianego, więc w taki sposób zostało zmanifestowane przepełnienie się wiadra.

Co znajdowało się w moim wiadrze z toksynami? Poza chronicznym stresem i glutenem największymi winowajcami były odrobina rtęci i jelita wypełnione grzybami candida, co było spowodowane moją słabością do słodczy; dodatkowe szczepionki przed zagranicznymi podróżami i nierównowaga hormonalna (na którą składał się wysoki poziom kortyzolu, niski poziom witaminy D i insulinooporność).

W jaki sposób się wyleczyłam? Opróżniając wiadro z toksynami i lecząc swoje jelita. Zidentyfikowałam czynniki powodujące u mnie stany zapalne i wyeliminowałam je w miarę możliwości, modyfikując w ten sposób ekspresję moich genów i zatrzymując reakcję autoimmunologiczną.

## Przed i po

W ciągu dwudziestu sześciu lat pomiędzy 1984 a 2010 rokiem miałam pół tuzina rezonansów magnetycznych, które ujawniły liczne białe zmiany w moim mózgu, w tym charakterystyczny dla chorych na SM wzór płytek zwany palcami Dawsona. Doświadczyłam niezliczonej ilości symptomów, w tym drętwienia całego ciała, objawu Lhermitte'a, zapalenia nerwu wzrokowego i zaburzeń sensorycznych w okolicach tułowia i kończyn. Objawy przychodziły i odchodziły, pojawiając się zazwyczaj po stresujących wydarzeniach. Gdy objawy ustępowały i nadchodziły, zawsze czułam się, jakby podłączono mnie do gniazdka z prądem, ponieważ odczuwałam energię biegnącą po całym ciele.

Od 2010 roku jestem wolna od objawów SM i nie czuję już tego elektrycznego szumu. Nowoczesne metody badań ujawniły moją nadwrażliwość na gluten i zespół nieszczelnego jelita. W dzisiejszych cza-

sach testy przeciwciał mogą wykazać, czy twój układ odpornościowy przeprowadza atak autoimmunologiczny na własne tkanki, takie jak osłonka mielinowa – ochronna warstwa nerwu będąca celem ataku w stwardnieniu rozsianym. Badanie krwi w 2014 roku potwierdziło, że wszystkie moje przeciwciała atakujące osłonkę mielinową miały „normalny” status – co oznaczało, że mój układ odpornościowy nie atakuje już osłonki. A rezonans magnetyczny mózgu wykonany w 2017 roku wykazał, że nie tylko brak nowych zmian, ale też stare zmniejszają się i znikają. Dzisiaj wszystko wskazuje na to, że tryskam zdrowiem. Mój neurolog powiedział:

– Nie mogło być lepiej.

Zatem jak kończy się moja historia? Okazuje się, że cofnięcie się stwardnienia rozsianego było dopiero początkiem. W 2012 roku zrezygnowałam z pracy, by dowiedzieć się, jak to możliwe, że pokonałam nieuleczalną chorobę. Od tego czasu odkryłam zarówno badania naukowe, jak i dużą ilość jednostkowych historii dowodzących tego, że odwrócenie skutków chorób autoimmunologicznych jest możliwe. Założyłam stronę [www.BeatAutoimmune.com](http://www.BeatAutoimmune.com) jako zasób wiedzy dostępnej online, aby podzielić się uczuciami, wiedzą naukową i historiami ludzi, którzy w naturalny sposób pokonali choroby autoimmunologiczne. Zostałam certyfikowanym trenerem zdrowotnym medycyny funkcjonalnej (FMCHC) i obecnie współpracuję z tą samą dietetyczką praktykującą medycynę funkcjonalną, która pomogła mi w 2010 roku. Razem pomagamy klientom, którzy aktywnie poszukują sposobów na wyleczenie się z chorób autoimmunologicznych.

Ta książka zbiera całą moją wiedzę, którą zdobyłam w trakcie swojej podróży i wykorzystałam w praktyce podczas pracy ze swoimi klientami. Chciałabym wiedzieć to wszystko, co wiem teraz, kiedy miałam dziewiętnaście lat. Mam teraz nadzieję, że kondensując i dzieląc się z tobą tym, czego się nauczyłam, pomogę również i tobie wrócić do pełnego zdrowia i to w ułamku tego czasu, jaki mi samej to zajęło.

## Podsumowanie

*Nie jest tak, że choroba po prostu się zdarza; choroba ma przyczyny, tak więc, aby się jej pozbyć, należy je znaleźć i usunąć.*

— W. LEE COWDEN, lekarz medycyny integracyjnej,  
kardiolog i edukator zdrowotny

Gdy po testach laboratoryjnych byłam już wolna od objawów i markerów choroby, zagłębiłam się w badania, próbując dowiedzieć się jak najwięcej o tym, dlaczego u ludzi rozwija się stwardnienie rozsiane i inne choroby autoimmunologiczne. Spędziłam całe dni, przeszukując stronę PubMed.gov – niemal nieskończone internetowe źródło badań biomedycznych – oraz czytając czasopisma naukowe takie jak *Journal of Autoimmunity*. Przeczytałam istotną pracę Donny Jackson Nakazawy *Autoimmune Epidemic*, w której przekonująco wykazano, że zwiększający się poziom toksyn w otaczającym nas środowisku może być podstawowym powodem masowego wzrostu występowania tych zaburzeń; pochłonęłam pozycję dr. Davida Perlmuttera *Grain Brain: Zbożowa głowa*, dzięki której dowiedziałam się, jak zboża wywołują stany zapalne i uszkodzają nasze mózgi i ciała. Z przełomowej książki dr. Bruce’a Liptona *Biologia przekonań* dowiedziałam się o rewolucyjnych odkryciach z dziedziny epigenetyki.

### Dobra wiadomość nr 1: Epigenetyka detronizuje genetykę

Przez dwie dekady profesor University of Wisconsin School of Medicine oraz biolog komórkowy, dr Bruce Lipton, nauczał swoich studentów tego, co nazywa „centralnym dogmatem” – że nasze geny kształtują nasze przeznaczenie. Innymi słowy, jest to przekonanie, że cokolwiek dotknęło naszych rodziców, spotka również nas. Ale będąc na urlopie naukowym w szkole medycznej na Karaibach w 1985 roku dr Lipton doznał olśnienia; gdy przeglądał badania nad komórkami, przyszło mu do głowy, że życie komórki jest kontrolowane przez jej fizyczne i energetyczne środowisko, a nie przez geny.

Chociaż ta perspektywa mogła wydawać się niemal heretycka w oczach tych, którzy nie chcieli brać pod uwagę osiągnięć nowej biolo-

gii, to badania dr. Liptona na Uniwersytecie Stanforda parę lat później potwierdziły tę hipotezę. Doktor Lipton umieścił identyczne komórki macierzyste na trzech oddzielnych szalkach Petriego, gdzie każda zawierała odmienne podłoże hodowlane – była to jedyna zmienna w jego eksperymencie. Osoby podążające za tradycyjnym pojmowaniem nauk biologicznych o z góry określonym przeznaczeniu genetycznym powinny spodziewać się wyniku w postaci rosnącej liczby identycznych komórek na trzech szalkach Petriego. Rezultat w rzeczywistości był inny: każda szalka zawierała inny typ komórek. Na jednej zaczęły rosnąć komórki kostne, na drugiej tłuszczowe, a na trzeciej komórki mięśniowe. Okazało się, że to nie jądro komórkowe („mózg” komórki, w którym znajduje się materia genetyczna) z góry określa przeznaczenie tych komórek. To otoczenie miało znaczenie.

Wciąż rozwijająca się nauka wyjaśniająca zjawisko wpływu środowiska na nasze geny to epigenetyka. Słowo epigenetyka oznacza dosłownie „ponad genami”. Wyobraź sobie swój genom (wszystkie geny) w postaci sprzętu komputerowego. Epigenom to oprogramowanie, które kieruje pracą komputera.

W 2014 roku zostałam wprowadzona do Instytutu Medycyny Funkcjonalnej (IFM – Institute for Functional Medicine) przez dietetyczkę, która pomogła mi się wyleczyć. Uczestniczyłyśmy w dorocznej konferencji IFM, na której biolog dr Randy Jirtle otrzymał Nagrodę Linusa Paulinga za doniosłe dokonania, dzięki którym nazywa się go „ojcem epigenomiki środowiskowej”.

Podczas jednego z najbardziej przekonujących eksperymentów na żywo w zakresie epigenetyki, Agouti Mouse Study, dr Jirtle i jego uczeń, dr Robert Waterland, wykazali, że sposób odżywiania się genetycznie identycznych, ciężarnych gryzoni może zmienić wygląd fizyczny i podatność na choroby ich nowo narodzonych młodych. Agouti to nazwa genu, który, gdy zachodzi jego ekspresja, sprawia, że myszy stają się tłuste, żółte i podatne na choroby przewlekłe. W swoim eksperymencie Jirtle i Waterland karmili ciężarną mysz witaminami takimi jak B<sub>12</sub>, choliną i SAM-e. Mysz kontrolna, która nie otrzymywała witamin, urodziła żółte myszy, które były otyłe, chore na cukrzycę i podatne na inne choroby. Wszystko to za sprawą genu agouti. Tymczasem myszy urodzone z matki, której dieta była wzbogacona o wi-

taminy, były szczupłe, brązowe i mniej podatne na otyłość i choroby. Okazuje się, że składniki odżywcze unieszkodliwiły wadliwe działanie genu *agouti* u potomstwa – i uspiły go na zawsze!

To właśnie siła epigenetyki. Oznacza to, że możemy wpływać na to, które geny zostaną włączone lub wyłączone za pomocą naszych życiowych wyborów, zwłaszcza poprzez wiele codziennych decyzji o tym, co jeść i pić – ale przejdziemy do tego w następnym rozdziale.

## Odnalezienie medycyny funkcjonalnej

Gdy raz spróbowałam medycyny funkcjonalnej, miałam ochotę na więcej. Zapisałam się (niezauważona przez nikogo) na jeden z wielodniowych kursów IFM na temat zaburzeń odporności. Gdy prowadzący prosił po kolei słuchaczy o podniesienie rąk, jeśli są lekarzami, naturopatami, osteopatami, pielęgniarzami, kręgarzami, dietetykami, to w górę podnosiły się setki rąk. Z tyłu, cicha niczym mysz kościelna, siedziałam ja. Dłoń każdego słuchacza podnosiła się po wywołaniu konkretnej specjalności. Oprócz mojej. Siedząca po mojej lewej lekarka zapytała po cichu:

– A ty kim jesteś?

– Kimś, kto wyleczył się ze stwardnienia rozsianego i chce się dowiedzieć, jak to możliwe – odpowiedziałam.

Uśmiechnęła się i przedstawiła mnie kilku osobom, które były chętne podzielić się wiedzą i wsparciem. Co prawda nie mogłam pochwalić się zbyt wieloma tytułami naukowymi (jak dr lub prof.), które można umieścić przed nazwiskiem, ale społeczność przyjęła mnie z otwartymi ramionami.

To na tym kursie dowiedziałam się o drugim z trzech ekscytujących wyników badań naukowych.

### Dobra wiadomość nr 2:

#### Nasze otoczenie znaczy więcej niż nasz genom

Na początek dr Mark Hyman nauczył nas, że medycyna funkcjonalna to nauka o tworzeniu zdrowia, aby odejście choroby stało się efektem ubocznym wyrobienia w sobie zdrowych nawyków. Opisał on zdrowie jako stan równowagi całego organizmu, który osiąga się, usu-

wając po prostu powody nierównowagi i poprzez dodawanie czynników ją wspierających. Potem dowodził, że 90% chorób przewlekłych jest powodowanych nie przez nasz genom, lecz przez „ekspozom”, czyli skumulowaną liczbę czynników chorobotwórczych, na których działanie jesteśmy narażeni w naszym otoczeniu<sup>1</sup>. Ha! Zaśmiałam się w duchu, otrzymując coraz więcej dowodów na to, że możemy w znacznie większym stopniu kontrolować swoje zdrowie, niż to sobie wyobrażamy.

W ciągu pięciu lat, jakie minęły od uczestnictwa w kursie dotyczącym zaburzeń układu odpornościowego w IFM, poznałam więcej dowodów wskazujących na stosunek 90 do 10 w starciu środowisko kontra geny. Jednym z nich był przegląd badań nad rakiem zatytułowany *Cancer Is a Preventable Disease That Requires Major Lifestyle Changes*, który przypisał jedynie 5–10% ryzyka zachorowania na raka wadliwym genom oraz 90–95% czynnikom środowiskowymi i związanym ze stylem życia<sup>2</sup>. Nawet Centers of Disease Control and Prevention uznało przewagę czynników środowiskowych: „Niestety dowody wskazują na to, że genetyka odpowiada jedynie za 10% zachorowań. Za pozostałe przypadki wydają się odpowiadać czynniki środowiskowe. Zatem, by zrozumieć przyczyny i zapobiegać chorobom, należy przebadać dogłębnie znaczenie czynników środowiskowych”<sup>3</sup>.

Czym więc są te czynniki środowiskowe prowadzące do rosnącej liczby zachorowań autoimmunologicznych u ludzi? To pytanie skłoniło mnie do dalszego zagłębienia się w temat, dzięki czemu odkryłam trzecią dobrą wiadomość: autoimmunologiczne równanie.

### Dobra wiadomość nr 3: Równanie autoimmunologiczne mówi, jak odwrócić skutki zaburzeń autoimmunologicznych

W ostatniej dekadzie XX wieku za czynniki składowe wywołujące choroby autoimmunologiczne uznawano geny i środowisko. Pytanie, na które nikt nie potrafił odpowiedzieć, brzmiało: w jaki sposób te dwa światy wpływają na siebie, ostatecznie wywołując autoimmunizację? W 2008 roku dr Alessio Fasano, renomowany gastroenterolog dziecięcy i badacz w Massachusetts General Hospital for Children, opublikował

wyniki badań, które ujawniły niezbędny trzeci element tego autoimmunologicznego równania: zwiększoną przepuszczalność jelit, znaną też jako *zespół nieszczelnego jelita*.

Streszczenie opracowania dostarcza nam wieści, które burzą utarte mity: „Ten nowy paradygmat unieważnia tradycyjne teorie wyjaśniające rozwój procesu autoimmunizacji... i sugeruje, że można go zatrzymać, jeśli wzajemne oddziaływanie genów i czynników środowiskowych zostanie zablokowane przez ponowne uszczelnienie bariery jelitowej”<sup>4</sup>.

Odkrycia dr. Fasano dają nadzieję i oferują wskazówki wszystkim szukającym leku na choroby autoimmunologiczne za pomocą prostego równania:

**Geny + czynniki środowiskowe + nieszczelne jelita = dolegliwości autoimmunologiczne**

**Wykryj i usuń negatywne czynniki środowiskowe + wylecz swoje jelita = bądź wolny od reakcji autoimmunologicznej!**

Zainspirowana ekscytującym odkryciem skupiłam się na badaniu szkodliwych czynników środowiskowych. Pomyślałam, że jeśli ludzie otrzymaliby prosty sposób pozwalający zrozumieć, co może szkodzić ich jelitom i prowadzić do reakcji autoimmunologicznej, mogliby łatwiej zawalczyć o swoje zdrowie. Opracowałam tabelę szkodliwych czynników środowiskowych i pozwalających zapobiec im prozdrowotnych działań. Mając gotową listę kontrolną środków mogących zaradzić źródłom tych problemów, zwróciłam się z prośbą o opinię do ekspertów od chorób autoimmunologicznych, w tym do lekarzy, naukowców i specjalistów od medycyny funkcjonalnej, którzy poświęcili mi swój czas i zdecydowali się wesprzeć moje wysiłki.

Aby uprościć nawigowanie po niezliczonej ilości czynników środowiskowych, wymyśliłam metodę pamięciową pozwalającą zapamiętać sześć głównych obszarów, na które trzeba zwrócić uwagę, aby się wyleczyć: żywność, infekcje, zdrowie jelit, równowagę hormonalną, toksyny i stres. W skrócie F.I.G.H.T.S.\*. Wołałabym, aby skrót brzmiał PEACE (pokój), lecz niestety wszechświat wybrał bardziej pasujące słowo, któ-

\* Nieprzetłumaczalna gra słów. Pierwsze litery angielskich nazw poszczególnych elementów układają się w akronim FIGHTS, czyli WALKA (przyp. tłum.).



re odpowiada postawie, jaką wpoił mi tata, gdy powiedział, że mogę „pokonać stwardnienie rozsiane”.

Przeprowadzałam wtedy wywiady zebrałam historie uleczenia od ponad tuzina ekspertów medycyny funkcjonalnej – lekarzy, autorów i praktyków – którzy sami cierpieli z powodu chorób autoimmunologicznych, tajemniczych stanów zapalnych o rzekomo nieodwracalnych skutkach, takich jak celiakia, choroba Leśniowskiego-Crohna, choroba Gravesa, zapalenie tarczycy Hashimoto, toczeń, przewlekła borelioza, chroniczne zmęczenie, fibromialgia i postępujące stwardnienie rozsiane.

Każda z tych osób usłyszała któryś wariant typowej w takich przypadkach opinii medycznej, włącznie z:

„Nic nie możesz z tym zrobić”.

„Wszystko jest w twojej głowie”.

„Musisz brać leki przez całe życie”.

„Jesteś po prostu przygnębiony”.

„Dieta nie ma z tym nic wspólnego”.

lub „Chciałbym, żebyś spotkał się z psychiatrą”.

Na szczęście każdy z moich rozmówców wniósł się ponad ograniczenia współczesnej medycyny i kontynuował poszukiwania, aby znaleźć rozwiązanie swoich problemów dzięki kombinacji naturalnych rozwiązań. Chociaż każda z tych sytuacji była inna, to każda przepytwana osoba wyleczyła się poprzez zwrócenie się w kierunku przyczyny problemu, jak na przykład usunięcie stanu zapalnego lub dodanie do diety konkretnych składników odżywczych.

Wszyscy oni wyleczyli też swoje jelita. Dlaczego? Ponieważ integralność wyściółki jelitowej jest kluczowa, jeśli chodzi o kwestie choroby i zdrowia – w końcu to wrażliwa membrana pomiędzy twoim ciałem a światem zewnętrznym. Okazuje się, że wyzwalacze stanów zapalnych takie jak toksyczna żywność, chemikalia, leki, a nawet stres potrafią uszkodzić jelita na tyle, że stają się nieszczelne, co szybko prowadzi do autoimmunizacji. Z czasem stany zapalne rozwijają się od chwilowych niedogodności do problemów ogarniających całe ciało, co mocno przeciąża układ odpornościowy – ten sam system, który powinien dbać o nasze zdrowie.

A jaki jest największy czynnik zapalny, który uszkadza jelita? Nasze stałe, codzienne i wielokrotne dawki przetworzonej i wypełnionej chemikaliami żywności. Każdy ekspert, z którym rozmawiałam, na pytanie o najważniejszą rekomendację dla osób zmagających się z problemami autoimmunologicznymi odpowiadał, że należy zacząć od jedzenia. A mówiąc dokładniej, od eliminacji cukru, glutenu i nabiału. Od tego więc zaczniemy, ale zanim do tego przejdziemy, czas na kilka wskazówek organizacyjnych.

## Jak najlepiej wykorzystać tę książkę

- Być może zauważyłeś, że rozdziały 1–6 nie odpowiadają kolejności, w jakiej wymieniłam elementy składowe F.I.G.H.T.S. Powodem jest to, że rozdział zatytułowany Ulecz swoje jelita musi naturalnie następować po tym o nazwie Zaczynj od jedzenia. Innym rozdziałem o zmienionej kolejności jest *Zrównoważ swój układ hormonalny*, który znajduje się pod koniec tekstu, z tego powodu, że znajduje się nieco na uboczu pozostałych tematów. Chociaż każdy rozdział można czytać i pracować z nim jak na samodzielnym temacie, to gorąco polecam czytanie we właściwej kolejności.
- Ta książka została pomyślana tak, aby pomagać w działaniu. Chwyć długopis, rób notatki na marginesie, oznaczaj ważne strony, podkreślaj zdania i koncepcje, które do ciebie przemawiają, użyj miejsca przeznaczonego na dziennik – zapisuj wszystko, co działa na ciebie w zamieszczonych historiach, wynikach badań czy praktycznych poradach oraz na bieżąco pisz o swoich wysiłkach i wynikach.
- Możesz najpierw przeczytać całą książkę i później po kolei wrócić do opisanych narzędzi, by wykorzystywać je jedno po drugim. Ale jeśli chcesz od razu przystąpić do działania, to nic nie stoi na przeszkodzie!
- W książce prezentuję wiele narzędzi do wykorzystania. Pamiętaj, że założenie jest takie, byś miał wiele opcji do wyboru. Jeśli przemawia do ciebie kilka sugestii, wypróbuj je. Chodzi o eks-

perymentowanie. Poszukujesz swoich unikalnych wyzwalaczy i przyczyn problemów.

- Choć wiele rzeczy możesz zrobić samodzielnie, wiele razy przeczytasz, jak podkreślam znaczenie pracy z ekspertem od medycyny funkcjonalnej, integracyjnej bądź naturopatą. Oczywiście będziesz poszukiwał lekarzy, na których pozwala ci twoje ubezpieczenie, ale niestety wykwalifikowani eksperci, którzy stawiają swoich pacjentów na nogi, nie wpasowują się za dobrze w aktualny paradygmat medyczny polegający na wizytach trwających od sześciu do piętnastu minut. Holistyczni eksperci preferują zazwyczaj od sześćdziesięciu do dziewięćdziesięciu minut na pierwsze wizyty i chociaż wielu może wystawić rachunek twojej firmie ubezpieczeniowej, to zazwyczaj oczekują płatności gotówkowej za swoje usługi. Zrób tyle, ile możesz na własną rękę i rób tyle, ile się da, aby popracować również z ekspertem.
- Zauważysz także, że pewne rekomendacje będą się powtarzać, np. przyjmowanie niektórych suplementów, nacisk na zjedzenie większej ilości błonnika i zachęty do zrelaksowania się. To celowy zabieg i nie powinno być to postrzegane jako błąd. Na przykład w rozdziale dotyczącym jedzenia zalecam przyjmowanie do 4000 mg kwasów tłuszczowych omega-3 każdego dnia jako część reżimu suplementacji autoimmunologicznej. Znaczenie kwasów omega-3 jest również omówione w rozdziałach dotyczących jelit i hormonów. Spójrz na dodatkowe rekomendacje jak na nowe informacje dotyczące znanego już tematu, a nie jak na sugestię dodania kolejnych 8000 mg kwasów omega-3 do diety.
- Być może zastanawiasz się, ile czasu zajmie leczenie. Jeśli będziesz stosować się do zaleceń zawartych w rozdziałach na temat jedzenia i jelit, to w najlepszym przypadku poczujesz się lepiej, dużo lepiej lub nawet rewelacyjnie w ciągu pierwszych trzech miesięcy. Niektóre osoby odczuwają znaczną poprawę już po kilku tygodniach od odstawienia cukru. Jak zapewne wiesz, problemy autoimmunologiczne nie pojawiają się z dnia na dzień. Mogą trwać pięć, dziesięć lat, a nawet całe dekady, podczas których wpływ czynników środowiskowych nawarstwia się i w końcu doprowadza do reakcji autoimmunologicz-

nej. W rzeczywistości problemy narastają stopniowo: od cichej autoimmunizacji, w czasie której poziom przeciwciał rośnie, aż do ekspresji, w czasie której zaczynają być odczuwane objawy, i dalej do choroby autoimmunologicznej, kiedy to objawy się nasilają i może dojść do uszkodzenia tkanek. Czas leczenia zależy od kilku zmiennych uwarunkowanych tym, na jakim etapie się znajdujesz; ile tkanek jest już uszkodzonych; od twojego nastawienia i determinacji do odzyskania zdrowia; i przede wszystkim od dobrego samopoczucia. Mój biochemiczny mentor, Steve Fowkes, ma ogólną zasadę, która głosi, że problemy autoimmunologiczne można odwrócić w około jedną dziesiątą czasu, jaki zajęło ich spowodowanie. Przykładowo, jeśli trapiące cię dolegliwości rozwijały się od dziesięciu lat, to proces leczenia potrwa mniej więcej rok.

- Jeśli po pracy z narzędziami opisanymi w rozdziałach na temat żywności i jelit wciąż czujesz się źle, zachęcam cię do przebadania się pod kątem infekcji i zatrucia metalami ciężkimi. Redukcja tego typu zatruc wymaga czasu. Eksperci od detoksykacji twierdzą, że pozbycie się ołowiu lub rtęci z organizmu może potrwać kilka lat. A jeśli przeszedłeś wszystkie etapy F.I.G.H.T.S. i nie odczułeś poprawy, zapoznaj się z Zaawansowanymi uwagami w Załącznikach.

Jeśli zmagasz się z problemami zdrowotnymi już od jakiegoś czasu, to zupełnie zrozumiałe jest poczucie sceptycyzmu lub nawet zniechęcenia. Dlatego zanim zaczniemy, poproszę cię o to, byś dał nadziei możliwość powrotu do twojego życia. Jeśli wierzysz, że wyleczenie jest możliwe, to otworzysz się nie tylko na odnowę biologiczną, ale także na inne, czasem lepsze życie. Może zabrzmi to patetycznie, ale gdy pytałam praktyków, z którymi rozmawiałam, o pozytywy związane z chorobą i procesem leczenia, to prawie każdy mówił o „przebudzeniu”. Każda z tych osób postrzegала swoją drogę w kierunku zdrowia jako zaproszenie do życia pełnią życia i możliwość odkrycia samego siebie. To prezent.

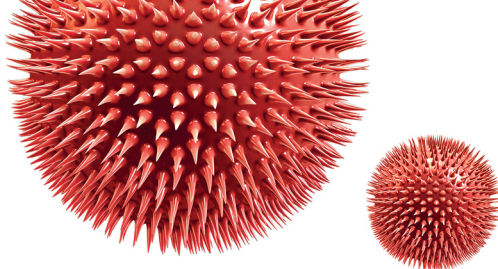
Stres może mieć pozytywny wpływ, jeśli uważasz, że czyni cię silniejszym. Twoje podejście może mieć największy wpływ na cały

proces. Jeśli uwierzysz w swoje możliwości, to twoje szanse znacząco się zwiększą!

Teraz, bardziej niż kiedykolwiek, mamy możliwość zapobiegania stanom wcześniej uważanym za „nieuleczalne” i cofnięcia ich skutków. Strategicznie używam często terminu stany autoimmunologiczne zamiast choroby, aby wykazać, że tego typu zaburzenia są warunkowe i w dużej mierze zależą od tego, jak żyjemy – od naszych osobistych wyborów i otoczenia. Dysponujemy nauką, zapałem, wynikami testów laboratoryjnych i rosnącą liczbą praktyków medycyny funkcjonalnej, integracyjnej i naturopatycznej, jak również trenerów zdrowotnych gotowych wspierać naszą drogę powrotną w kierunku zdrowia. Odzyskanie go szybciej niż możesz to sobie wyobrazić jest możliwe i na pewno dużo bardziej opłacalne (wiele osób opisanych w tej książce spędziło wcześniej więcej jak dekadę i/lub wydało ponad pół miliona dolarów, próbując się wyleczyć).

Super! Ale jak to zrobić?

Zacznijmy od twojego kolejnego posiłku.



**Palmer Kippola** jest certyfikowaną trenerką zdrowia z wykorzystaniem medycyny funkcjonalnej. Studio-wała pod kierunkiem wiodących ekspertów w dziedzinie żywienia i holistycznego uzdrawiania. Przez 26 lat cierpiała na stwardnienie rozsiane, aż w końcu zdecydowała się na samoleczenie. Pozwoliło jej to całkowicie wyleczyć chorobę. Dziś jest zupełnie zdrowa i nie musi brać leków. Jej misją jest inspirowanie, edukowanie i wspieranie ludzi, którzy starają się odwrócić, a także zapobiec chorobom autoimmunologicznym.

## **I Ty możesz samodzielnie pokonać choroby autoimmunologiczne i stany zapalne! SPRAWDŹ, JAK TO ZROBIĆ!**

W tej książce Autorka wyjaśnia przyczyny chorób autoimmunologicznych i oferuje 6 prostych kroków na ich pokonanie. Szeroko omawia wyniki testów laboratoryjnych, dzięki którym możesz dotrzeć do źródeł problemu. Prezentuje strategię dotyczącą diety, stylu życia, uzdrowienia jelit, redukcji poziomu stresu, radzenia sobie z zaburzeniami gospodarki hormonalnej. Podpowiada również, jak odpowiednio uzupełnić składniki odżywcze, które wspomogą pracę jelit i wzmocnią Twoją odporność.

**Zadbaj o to, co najważniejsze, czyli ZDROWIE!**

Patroni:



**BIOLIT**  
Natural pharmacy of Siberia  
BIOLIT EUROPE



**uroda**  
zdrowie.pl



SZTUKATER.PL

