

dr Amy Myers

Bestseller New York Timesa

MOŻESZ WYLECZYĆ CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE

Samodzielna
profilaktyka
i leczenie



Rewolucyjny program leczenia chorób autoagresywnych oraz stanów zapalnych, w tym: choroby Gravesa-Basedowa • łuszczycy • fibromialgii • tocznia • celiakii • choroby Hashimoto • reumatoidalnego zapalenia stawów • zespołu chronicznego zmęczenia • choroby Leśniowskiego-Crohna • stwardnienia rozsianego • twardziny.

vital
GWARANCJA ZDROWIA

**MOŻESZ WYLECZYĆ
CHOROBY
AUTOIMMUNOLOGICZNE**

dr Amy Myers

MOŻESZ WYLECZYĆ CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE

Samodzielna
profilaktyka
i leczenie

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Grzegorz Ciecieląg
KOREKTA: Urszula Kielczewska
ILUSTRACJE: Ali Fine

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2021
ISBN 978-83-8272-090-7

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

Copyright © 2015 by Amy Myers, M.D.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

MOJEMU TACIE
i wszystkim cierpiącym na choroby
autoimmunizacyjne.
Oby ta książka pomogła Wam znaleźć inną drogę.

Spis treści

Część pierwsza:

Epidemia chorób autoimmunizacyjnych

- Rozdział 1:** Historia mojej choroby 11
- Rozdział 2:** Fakty i mity na temat chorób autoagresywnych 47
- Rozdział 3:** Twój największy wróg – ty sam 65

Część druga:

W poszukiwaniu źródła problemu

- Rozdział 4:** Uzdrawiamy jelita 93
- Rozdział 5:** Żegnamy gluten, ziarna i rośliny strączkowe121
- Rozdział 6:** Powstrzymać zalew toksyn155
- Rozdział 7:** Leczymy infekcje i uwalniamy się od stresu195

Część trzecia:

Zaczynamy program Myers

- Rozdział 8:** Przekuwamy teorię w praktykę229
- Rozdział 9:** 30 dni programu Myers. Plany posiłków i przepisy251

Część czwarta:

Dieta na życie

- Rozdział 10:** Program Myers jako styl życia371
- Rozdział 11:** W labiryncie medycyny389
- Rozdział 12:** Nadzieja – z opowieści pacjentów399

Podziękowania.....	417
Dodatek A: Organizmy modyfikowane genetycznie	421
Dodatek B: Metale ciężkie	429
Dodatek C: Toksyjna pleśń	433
Dodatek D: Stomatologia biologiczna	439
Dodatek E: Oczyszczamy mieszkanie	445
Dodatek F: Co zrobić, żeby się wyspać	451
Dodatek G: Ankieta programu metody Myers	455
Baza danych	459
Wybrana bibliografia	471
Uwagi	501

Część pierwsza

Epidemia chorób autoimmunizacyjnych

Historia mojej choroby

Gdy 10 LAT TEMU zdiagnozowano u mnie chorobę autoimmunizacyjną, konwencjonalna medycyna okazała się bezsilna. Nie chcę, by moich czytelników spotkało to samo.

Książkę tę napisałam z myślą o osobach cierpiących na choroby autoagresywne; o setkach milionów pacjentów zmagających się ze stanami zapalnymi mogącymi prowadzić do rozwoju chorób autoimmunizacyjnych, takich jak artretyzm, astma i egzema, czy zaburzeń układu krążenia; ale kieruję ją też do tych, którzy każdego dnia doświadczają choroby najbliższych – rodziców, małżonka, rodzeństwa, przyjaciół lub dzieci. Ta książka może odmienić los osób zmagających się z postętami choroby, a wielu uchronić przed zachorowaniem.

Sama jestem lekarką i nie lubię krytykować własnego środowiska, a zwłaszcza przyjętych przez nie metod działania, ale fakty mówią same za siebie: na polu chorób autoimmunizacyjnych medycyna konwencjonalna poniosła bolesną porażkę. Główną linią obrony w przypadku zdiagnozowania takiej choroby są leki, których stosowanie może, ale wcale nie musi, złagodzić objawy. Te same leki potrafią wywołać dotkliwe efekty uboczne, jednocześnie nasilając niepokój przed ewentualną infekcją. A gdy po kilku latach przestają działać, zastępujemy je jeszcze mocniejszymi medykamentami. Medycyna przyjęła za pewnik, że nie zdołamy uchronić się przed chorobami autoagresywnymi ani cofnąć ich objawów. W rezultacie pacjenci uzależniają

się od lekarzy i przepisanych przez nich leków, a każdego dnia towarzyszy im ból i lęk przed tym, co przyniesie jutro.

Na kartach mojej książki wytłumaczę, jak dzięki połączeniu odpowiedniej diety, zdrowego stylu życia i wysokiej jakości suplementów wyleczyć symptomy choroby, odstawić leki i zacząć żyć pełną parą. Czytelnik dowie się też, jaki wpływ na jego zdrowie będzie miała zmiana sposobu odżywiania, wyleczenie chorób jelit i infekcji, detoksykacja ciała i obniżenie poziomu stresu. Oddam inicjatywę w twoje ręce i doradzę, co możesz zrobić, by poprawić komfort swojego życia i nabrać energii.

Skąd ta pewność? Ponieważ przez wiele lat dokładnie takie podejście stosowałam w swojej praktyce lekarskiej, lecząc tysiące pacjentów i samą siebie. Jak już zdążyłam wspomnieć, medycyna konwencjonalna zawiodła moje oczekiwania, co zmusiło mnie do opracowania własnej metody radzenia sobie z chorobą autoimmunizacyjną i zwalczania przytłaczających efektów ubocznych stosowanej terapii. Musiałam znaleźć sposób, jak powrócić do życia.

Daj mi miesiąc, a pomogę ci odzyskać twoje. Jeśli cierpisz na chorobę autoagresywną, wytłumaczę, jak zatrzymać i cofnąć jej rozwój, jak uwolnić się od objawów i co zrobić, żeby móc odstawić leki. Jeśli zmagasz się ze stanem zapalnymi, dowiesz się, jak się z niego wyleczyć i uniknąć groźnych konsekwencji. A jeśli choruje ktoś z twoich bliskich, wytłumaczę, jak wesprzeć ukochaną osobę i pomóc jej odmienić swoje życie.

Brzmi dobrze? No to zaczynajmy. Nie mogę doczekać się chwili, gdy znajdziesz rozwiązanie swoich problemów.

MEDYCYNĄ KONWENCJONALNA NIE ZNA ODPOWIEDZI

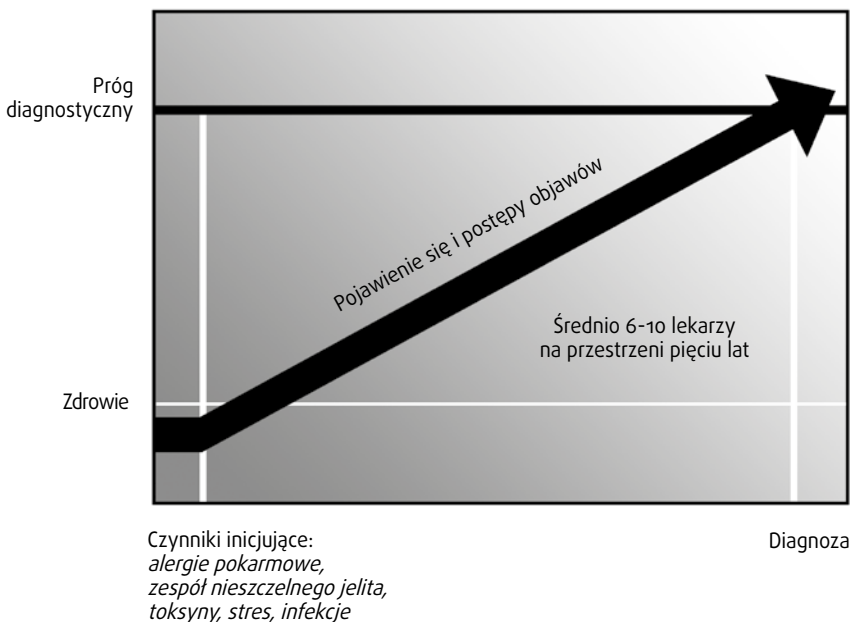
Zanim przejdziemy do szczegółów, wpierw wypadałoby podsumować problem, z którym borykają się osoby, u których stan

zapalny przyjął postać choroby autoimmunizacyjnej. Pacjent błąka się od lekarza do lekarza, ale nikt nie potrafi mu pomóc. Dotychczas zidentyfikowano ponad 100 postaci chorób autoagresywnych, ale współczesna medycyna nadal nie pojmuje zasad rządzących częścią z nich.

W efekcie lekarze nie wiedzą co począć, gdy objawy pacjenta nie odpowiadają określonemu wzorcowi. Problem potęguje fakt, że współczesna medycyna dzieli się na wiele odmiennych specjalizacji. Nie można po prostu zapisać się do specjalisty od chorób autoimmunizacyjnych (ja jestem wyjątkiem!). Zwykle pacjenta oddelegowuje się do lekarza zajmującego się leczeniem konkretnego układu, który zaatakowała choroba: reumatologa, gdy w grę wchodzi reumatoidalne zapalenie stawów; gastroenterologa, gdy chodzi o choroby trzewne, chorobę Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego; endokrynologa, gdy pojawia się podejrzenie choroby Gravesa-Basedowa, zapalenia tarczycy Hashimoto i cukrzycy; przykłady można mnożyć. Jeśli objawy dotyczą dwóch chorób autoagresywnych – jak to często bywa – pacjentowi przyjdzie odwiedzić dwóch specjalistów; liczba lekarzy zaangażowanych w leczenie rośnie z każdym kolejnym objawem.

Tego rodzaju objawy wskazywałyby na chorobę konkretnego narządu, ale jest inaczej – choruje cały układ odpornościowy, który zbuntował się przeciwko ciału. Moja terapia ma na celu wyeliminowanie źródła problemu, czyli usunięcie czynników, które spowodowały zaburzenie pracy układu immunologicznego oraz wzmocnienie go (w przeciwieństwie do innych metod leczenia opartych na wyciszeniu układu odpornościowego). Połączenie obu tych elementów pozwala cofnąć objawy chorobowe i uchronić organizm przed wieloma rodzajami chorób autoagresywnych.

Przypadek choroby w rodzinie – zdiagnozowana choroba autoimmunizacyjna u najbliższych krewnych, w tym dziadków i cioć/wujków – jest poważnym czynnikiem ryzyka. Często zaczynamy szukać odpowiedzi, gdy okazuje się, że ktoś z naszych bliskich cierpi na reumatoidalne zapalenie stawów, chorobę Leśniowskiego-Crohna, toczeń czy zapalenie tarczycy Hashimoto.



Rozwój choroby autoimmunizacyjnej

Ale bez względu na to, czy dokopiemy się do choroby w rodzinie, lekarz i tak stwierdzi, że fundamentalne znaczenie mają nasze geny i że objawom nie można ani zapobiec, ani ich cofnąć. Przyszłość pacjenta maluje się w czarnych barwach – zamiast obietnicy wyleczenia musi zadowolić się perspektywą zatrzymania rozwoju swojej przypadłości.

W większości przypadków lekarz rodzinny wręcza choremu (niekoniecznie diagnozując chorobę) skierowanie do specjalisty: reumatologa, endokrynologa, gastroenterologa lub neurologa. Gdy ten doszuka się poważnej choroby działającej destrukcyjnie na organizm pacjenta – np. reumatoidalnego zapalenia stawów – stwierdzi zapewne, że jak wszystkich przypadłości autoagresywnych, również tej nie da się cofnąć. A co z bólem stawów, z którym chory udał się do lekarza? To dopiero jego początkowe stadium – z czasem przybierze na sile do tego stopnia, że ograniczy zdolności ruchowe pacjenta. Koniec z romantycznymi spacerami po plaży i zabieraniem wnuków do wesołego miasteczka. Przy odrobinie szczęścia choroba nie odbierze wszystkiego i chory będzie mógł o własnych siłach wejść po schodach i wybrać się do sklepu.

Lekarze dysponują szerokim asortymentem silnie działających leków mających zwalczyć objawy i przynieść ulgę w bólu.

– A efekty uboczne? – zapytasz.

– No tak, leki mają działanie uboczne – odpowie lekarz. – Trzeba będzie nauczyć się z nimi żyć.

Diagnoza może być też mniej poważna – w przypadku zapalenia tarczycy Hashimoto układ odpornościowy atakuje gruczoł tarczowy, uniemożliwiając produkcję hormonu. W takim przypadku specjalista przynosi radosne wieści: wystarczy, że przez resztę życia chory będzie codziennie przyjmować suplement hormonu tarczycy. Lek jest tani, nie wywołuje efektów ubocznych i chociaż z czasem dawka zapewne wzrośnie, pacjent będzie mógł prowadzić dotychczasowy tryb życia.

Świadomość, że nasz organizm powoli, acz konsekwentnie niszczy własną tarczycę, nie należy do najprzyjemniejszych. Ale propozycja leczenia nie brzmi tak źle – dopóki sami nie zainteresujemy się problemem i nie odkryjemy, czego lekarz nam nie powiedział: tego mianowicie, że wystąpienie choroby

autoimmunizacyjnej trzykrotnie zwiększa ryzyko pojawienia się kolejnych. A co jeśli następną będzie toczeń lub stwardnienie rozsiane?

ZNAKI OSTRZEGAWCZE

O chorobie autoimmunizacyjnej mówimy, gdy układ odpornościowy przypuszcza atak na tkankę ciała. Wymienione tu objawy i diagnozy mogą zwiastować zarówno chorobę autoagresywną, jak i stan zapalny mogący się w nią przeobrazić:

- Choroba refluksowa przełyku.
- Trądzik.
- ADD/ADHD.
- Choroba Alzheimera.
- Stany lękowe.
- Artretyzm.
- Astma.
- Niedobór witaminy B12.
- Zakrzepy krwi.
- Zaburzenia koncentracji.
- Choroby układu krążenia.
- Depresja.
- Zaburzenia trawienia (gazy, wzdęcia, niestrawność, zaparcia, biegunka, refluks/zgaga).
- Suchość oczu.
- Egzema.
- Zmęczenie.
- Mastopatia.
- Kamień żółciowy.
- Wypadanie włosów.
- Bóle głowy.
- Bezpłodność.
- Bóle stawów.
- Bóle mięśni.
- Otyłość lub nadwaga, szczególnie w okolicach pasa.
- Zapalenie trzustki.
- Zaburzenia snu (kłopoty z zaśnięciem lub wysypianiem się).
- Obrzęk, zaczerwienienie lub bolesność stawów.
- Mięśniaki macicy.

Gdy podczas kolejnej wizyty zapytamy o to lekarza, ten potwierdzi przygnębiające przypuszczenia, ale doda, że nijak nie możemy temu zapobiec. W świetle wiedzy, jaką dysponuje medycyna konwencjonalna, o chorobie decydują geny, a o zdrowiu lekarz.

Tak czy inaczej spotkanie ze specjalistą będzie stosunkowo krótkie. Lekarz ma wielu pacjentów, a ograniczoną ilość czasu. I choć chory zjawia się z długą listą pytań, zdąży usłyszeć tylko, że szanse na spowolnienie rozwoju choroby są marne, a o cofnięciu objawów nie ma nawet co mówić. Pozostaje przyjmować leki wytypowane przez medycynę i wierzyć, że nie tylko pomogą, ale ich zażywanie nie wywoła zbyt wielu skutków ubocznych. U pewnej grupy szczęśliwców objawy rzeczywiście znikną. Niestety w większości przypadków poprawa będzie częściowa i, pomimo wyeliminowania symptomów, choroba autoimmunizacyjna przybierze na sile. Najgorsze jest to, że nie wiadomo, jak objawi się w przyszłości.

NA LEKTURZE TEJ KSIĄŻKI SKORZYSTAJĄ OSOBY, KTÓRE...

- Cierpią na chorobę autoagresywną.
- Chorują na autyzm, zespół chronicznego zmęczenia, fibromialgię lub inne schorzenie powiązane z zaburzeniami autoimmunizacyjnymi; lub
- Plasują się w granicach tzw. spektrum autoimmunologicznego, czyli grupy, której sposób odżywiania, styl życia i geny stanowią czynniki ryzyka rozwinięcia się choroby autoimmunizacyjnej.

Choć każdą z wymienionych powyżej chorób charakteryzują odmienne objawy, wszystkie mają swoje źródło w proble-

mach trawiennych i zaburzeniach funkcji odpornościowych. Metoda Myers wzmacnia jelita i układ odpornościowy, tym samym obniżając ryzyko zachorowania na choroby autoagresywne i im pochodne.

Najnowsze badania sugerują, że do chorób autoimmunizacyjnych może zaliczać się również autyzm. Mogę potwierdzić, że stosowanie programu Myers przyniosło liczne korzyści w leczeniu małych pacjentów, którzy trafili do mojej kliniki. Terapia opisana w książce pomoże każdemu dziecku mieszczącemu się w spektrum autyzmu.

W końcu słyszymy, że nawet jeśli lekarz dobierze lek odpowiedni do naszych objawów, to koniec końców może on *przestać* działać. Jeśli uśmiechnie się do nas szczęście, znajdzie się inny lek, który na jakiś czas skutecznie zastąpi ten poprzedni. Ewentualnie jego zażywanie wywoła nieprzyjemne efekty uboczne, również objawiające się bolesnością. W najgorszym z możliwych scenariuszy chory zmuszony jest testować jeden silny lek po drugim, doświadczając pogarszającego się stanu zdrowia i zniedołężnienia, walcząc z frustracją, bólem i desperacją.

Z czasem dowiaduje się, że najgorsze z efektów ubocznych niekoniecznie dotyczą strefy zdrowotnej: choroba zbiera też żniwo na płaszczyźnie życia osobistego. Ból stawów i ryzyko przeziębienia czy grypy spotęgowane przyjmowaniem leków immunosupresyjnych uniemożliwiają zabawę z wnuczętami. Ból mięśni, wyczerpanie i osłabienie przekreślają plany na długo wyczekiwany drugi miesiąc miodowy czy rodzinne wakacje. Czasami, ryzykując zwolnieniem z pracy, trzeba wziąć wolne albo wcześniej wyjść.

Choroba może się też odbić na życiu towarzyskim. Coraz częściej czujemy się wyczerpani, rozdrażnieni, nie jesteśmy

sobą. Gdy przyjaciele dzwonią z propozycją wyjścia na kolację, koncert, pójścia na spacer albo licząc na zwykłe telefoniczne pogaduchy, na żadną z tych czynności nie starcza nam energii. Niekiedy górę bierze przygnębienie lub obawa, że przyjaciele, rodzina i najbliżsi w końcu się nami zmęczą.

Ale najgorsze jest osłabienie. Człowiek czuje, jakby tracił kontrolę nad własnym ciałem, zdrowiem i życiem. Wypytuje my lekarza o jakieś – jakiegokolwiek – metody poprawienia stanu zdrowia. Czy zmiana diety pomoże? W końcu w którymś programie telewizyjnym jeden z gości wspominał, że do rozwoju chorób autoimmunizacyjnych przyczynia się gluten. Może warto zrezygnować z chleba i makaronu albo przejść na pokarmy bezglutenowe? Jakiś czas temu znajomy podesłał nam artykuł traktujący o „zespolu nieszczelnego jelita”. Może warto się tym zainteresować?

Ale medycyna konwencjonalna zajmuje w tych kwestiach bardzo jednoznaczne stanowisko. Choroba autoimmunizacyjna to problem układu odpornościowego, nie trawiennego – powie lekarz. Zmiana sposobu odżywiania niewiele pomoże. Złowieszczy gluten? To przelotna moda. Prawdą jest, że gluten może przyczynić się do rozwoju choroby zwanej celiakią, ale ciebie, drogi pacjencie, ten problem nie dotyczy.

Słyszymy, że powinniśmy zaakceptować swoją chorobę i nauczyć się żyć z efektami ubocznymi w nadziei, że leki jednak nie przestaną działać.

Na szczęście jest też inne wyjście.

PROGRAM MYERS: ROZWIĄZANIE

Medycyna konwencjonalna skupia się na postawieniu diagnozy i wyleczeniu objawów. Program Myers wyrasta z medycyny funkcjonalnej, poszukującej zależności między poszczególnymi

układami organizmu i koncentrującej się na zwiększeniu ich wydajności. O chorobie w dużej mierze decydują czynniki środowiskowe, sposób odżywiania i stres.

Ale nawet program Myers nie wyleczy choroby autoagresywnej. Przez „wyleczenie” rozumiemy całkowite wyeliminowanie przypadłości; tego warunku nie spełnia ani „remisja”, gdy choroba tymczasowo zanika, ani „cofnięcie”, gdy zanikają objawy, ale nie choroba.

Ponieważ do tej pory nie opracowano stuprocentowo skutecznej metody zwalczania chorób autoagresywnych, program Myers oferuje najlepsze rozwiązanie: cofnięcie i profilaktykę. Zwalcza objawy, pozwala odstawić leki, przywraca energię i niweluje ból. Nie próbuje uczyć, jak żyć z chorobą. To droga do zdrowia na całe życie.

Program Myers opiera się na czterech filarach. Wszystkie zostały przetestowane w licznych eksperymentach i przyniosły fantastyczne rezultaty w mojej wieloletniej praktyce lekarskiej.

1. **Wylecz swoje jelita.** W końcu tam właśnie skumulowało się 80% układu immunologicznego. Jelito jest ścieżką zdrowia – gdy choruje, zagrożona będzie także nasza odporność.
2. **Pozbądź się z diety glutenu, produktów zbożowych, roślin strączkowych i innych pokarmów sprzyjających przewlekłym stanom zapalnym.** Stan zapalny jest wieloukładową reakcją obronną, która przy niewielkim stopniu intensywności wspomaga procesy zdrowotne. Przewlekłe zapalenie nadwiera cały organizm, a w szczególności układ odpornościowy. W przypadku osób cierpiących na choroby autoagresywne stan zapalny intensyfikuje objawy i pogarsza sytuację, przyczyniając się do rozwoju poważnych przypadłości.

Gluten – białko zawarte w pszenicy, życie, jęczmieniu i wielu innych zbożach – obciąża układ trawienny i może

skutkować zespołem nieszczelnego jelita, który negatywnie odbija się na funkcjonowaniu układu odpornościowego. Stan zapalny może wywołać również wiele innych pokarmów, w tym bezglutenowe ziarno i rośliny strączkowe. Z tego powodu na diecie programu Myers całkowicie odstawiamy wszelkie produkty zawierające gluten i porządkujemy menu. To pozwala wyleczyć jelita, zniwelować stan zapalny i cofnąć chorobę autoagresywną.

3. **Uwolnij się od toksyn.** Każdego dnia w domu, w pracy i na świeżym powietrzu zalewa nas morze substancji toksycznych. Układ odpornościowy nie pozostaje na nie obojętny. W przypadku osób cierpiących na schorzenia autoagresywne, kwalifikujących się do grupy podwyższonego ryzyka, stopień obciążenia toksynami może zadecydować o zdrowiu lub chorobie.
4. **Lecz infekcje i unikaj stresu.** Reakcję obronną może równie dobrze zainicjować stres umysłowy czy emocjonalny, ale też nadmierne obciążenie organizmu. W błędnym kole choroby infekcje potęgują stres, stres zaś powoduje nawrót infekcji. By cofnąć objawy choroby, powinniśmy ograniczyć sytuacje, w których obciążamy układ immunologiczny.

Program Myers czerpie z najnowszych badań, których wyniki publikowano na łamach najpoważniejszych periodyków medycznych. Skoro o tym mowa, to w ramach zjazdu Autoimmune Summit (www.autoimmunesummit.com) przeprowadzałam wywiady z czterdzięciorgiem badaczy, naukowców, lekarzy i nauczycieli z całego kraju. Wszyscy oni potwierdzili zasadność czterech filarów mojego programu. Warto zaznaczyć, że program Myers bazuje też na moich własnych doświadczeniach jako pacjentki i lekarki. W przeciwieństwie do medycyny konwencjonalnej oferuję

pozytywną metodę leczenia, która pozwala odzyskać energię i zapewnić życie bez bólu.

Tak, będziesz mógł znowu bawić się z wnuczętami. Tak, możesz spowolnić, zatrzymać, a nawet cofnąć rozwój choroby, zniwelować jej objawy, uwolnić się od cierpienia i ograniczyć spożycie leków lub całkowicie je odstawić. Tak, znowu staniesz się taki jak kiedyś – pełen życia i energii. A jeśli borykasz się z chorobą od wielu lat, wreszcie masz szansę nabrać pewności siebie i odzyskać zdrowie. I tak, przez cały czas trwania terapii jesteś panem samego siebie.

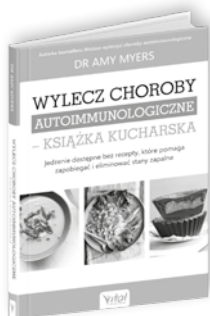
Wystarczy 30 dni stosowania programu Myers, by poprawić swoją kondycję zdrowotną. Potrzeba kilku miesięcy, by uwolnić się od wszelkich objawów chorobowych. Niekiedy potrzebne będzie wsparcie specjalisty w dziedzinie medycyny funkcjonalnej, ale w większości przypadków wystarczy lektura tej książki.

Identyczne podejście stosowałam w stosunku do tysięcy pacjentów i wiem, jak się sprawdza. Wielu pacjentom tak bardzo zależy na wypróbowaniu nowej, lepszej metody leczenia swojej przypadłości, że fatygują się do mnie z odległych stron – co wymaga z ich strony zarówno poświęcenia, jak i pewnych nakładów pieniężnych. Medycyna konwencjonalna nie zaoferowała im satysfakcjonującego wyjścia; potrzebują *rozwiązania* swojego problemu. To właśnie przedstawia sobą program Myers: efektywne, długoterminowe podejście do zaburzeń autoagresywnych umożliwiające cofnięcie i profilaktykę choroby.

Program Myers testowałam również na sobie. Wieloletnia walka z bolesną chorobą autoimmunizacyjną zmotywowała mnie do poszukiwań skuteczniejszych metod leczenia. W końcu zdecydowałam się opracować własną terapię.

WYLECZ CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE...

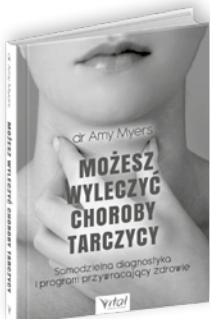
dr Amy Myers



Dziewięciu na dziesięciu Amerykanów cierpi na stany zapalne lub zaburzenia autoimmunologiczne – stany, w których konwencjonalna medycyna nie ma lekarstwa. Statystki w Polsce są równie zatrważające. Drobne podrażnienia, takie jak wysypki i wycieki z nosa, są ignorowane, podczas gdy przewlekłe i wyniszczające choroby, takie jak choroba Leśniowskiego-Crohna i reumatoidalne zapalenie stawów, są „leczone” za pomocą miksu toksycznych metod leczenia, które nie rozwiązują ich pierwotnej przyczyny. Autorka tej książki uświadamia nam, że rozwiązanie jednak istnieje i każdy może samodzielnie wyeliminować dolegliwości autoagresywne. W tej przełomowej książce kucharskiej pokazuje, jak uzdrowić ciało i odwrócić objawy dzięki żywności. Smacznie i zdrowo? To możliwe!

MOŻESZ WYLECZYĆ CHOROBY TARCZYCY

dr Amy Myers



Jesteś ciągle zmęczony i rozproszony, nie możesz schudnąć, walczysz z bezsennością lub atakami paniki, a wyniki badań i lekarze mówią, że wszystko jest w porządku? To może być problem z tarczycą. Na chorobę Hashimoto, niedoczynność bądź nadczynność tarczycy cierpi co piąty Polak. Teraz możesz wykorzystać autorski program, który nie tylko wskaże, czy i w jakich dawkach należy przyjmować hormony, jak również ujawni kluczowe znaczenie jelit, diety, toksyn i stresu w powstawaniu i rozwoju zaburzeń funkcjonowania tarczycy. Autorka międzynarodowych bestsellerów prezentuje też kompletny czterotygodniowy plan gwarantujący przywrócenie zdrowia i cofający chroniczne objawy. Znajdziesz tu także porady dotyczące diety, suplementów, ćwiczeń i właściwego snu. Zamiast objawów, lecz przyczynę!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✎ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✎

www.wydawnictwovital.pl

CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE – HOLISTYCZNE UZDRAWIANIE

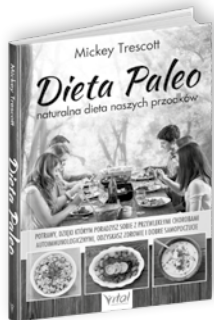
Aimee E. Raupp



Ponad 30 milionów kobiet na całym świecie zмага się z chorobami autoimmunologicznymi. Czy jesteś jedną z nich? Odkryj holistyczny program przywracania zdrowia, stworzony przez licencjonowaną akupunkturzystkę i specjalistkę kobiecego zdrowia oraz samopoczucia. Uwierz w swoje ciało, to całościowe spojrzenie na Twój organizm. Skupisz się nie tylko na diecie autoimmunologicznej, eliminacji szkodliwych toksyn środowiskowych czy oczyszczaniu. Otrzymasz również wskazówki i ćwiczenia, które pomogą Ci odzyskać wewnętrzne połączenie ze swoim ciałem, dzięki czemu nauczysz się odbierać wysyłane przez nie sygnały. Wykorzystasz do tego proste techniki oddechowe, medytacje, jogę, mantry, akupunkturę, mudry czy chińskie ćwiczenia Qigong. Już czas wrócić do zdrowia!

DIETA PALEO – NATURALNA DIETA NASZYCH PRZODKÓW

Mickey Trescott

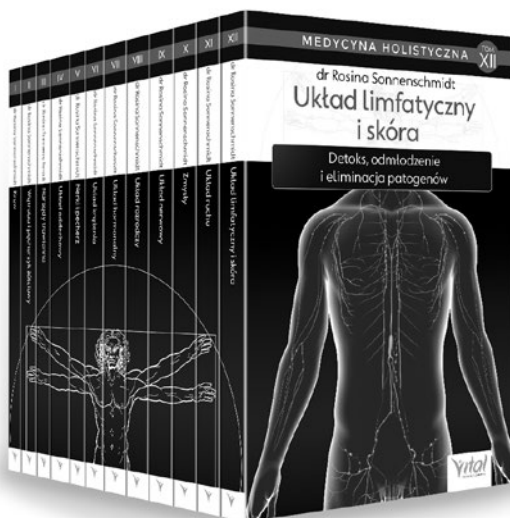


Chorujemy przez jedzenie. Nie ma w tym zdaniu żadnej przesady. Produkty zbożowe, rafinowany cukier, oleje roślinne, nabiał, gotowe dania, żywność wzbogacana chemicznie, pestycydy. To wszystko ma wpływ na stan naszych jelit, a co za tym idzie – ogólny stan zdrowia. Czy wiesz, że to właśnie niewłaściwy sposób odżywiania, przewlekłe stany zapalne, nieprawidłowa flora bakteryjna jelit, nadużywanie alkoholu i palenie papierosów najczęściej prowadzą do wystąpienia chorób autoimmunologicznych? Można im zaradzić! Ratunkiem jest dieta Paleo i protokół autoimmunologiczny. Zasady tego zdrowego sposobu odżywiania, produkty dozwolone i zabronione, a przede wszystkim mnóstwo przepisów na smaczne dania, poznasz dzięki tej książce kucharskiej. Jedzenie najlepszym lekiem na choroby przewlekłe.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

SERIA MEDYCYNA HOLISTYCZNA dr Rosina Sonnenschmidt



- Tom I **Krew.** Dotlenianie, odżywianie i oczyszczanie wszystkich komórek
- Tom II **Wątroba i pęcherzyk żółciowy.** Oczyszczanie organizmu, odkwaszanie, usuwanie kamieni
- Tom III **Narządy trawienne.** Wzmocnienie odporności, lepsze trawienie i przyswajanie
- Tom IV **Układ oddechowy.** Dotlenienie organizmu i usuwanie toksyn
- Tom V **Nerki i pęcherz.** Oczyszczanie, filtracja, wytwarzanie hormonów i witaminy D
- Tom VI **Układ krążenia.** Prawidłowe ciśnienie, transport tlenu i składników odżywczych
- Tom VII **Układ hormonalny.** Równowaga hormonalna i emocjonalna
- Tom VIII **Układ rozrodczy.** Płodność, atrakcyjność, zdrowe libido
- Tom IX **Układ nerwowy.** Pamięć, koncentracja i równowaga psychiczna
- Tom X **Zmysły.** Odczuwanie przyjemności i unikanie zagrożeń
- Tom XI **Układ ruchu.** Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości
- Tom XII **Układ limfatyczny i skóra.** Detoks, odmłodzenie i eliminacja patogenów

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



Dr Amy Myers jest specjalistką w dziedzinie schorzeń autoagresywnych. Punktem wyjścia dla jej kariery była osobista walka z jednym z tych schorzeń. Z wyróżnieniem ukończyła Honors College na University of South Carolina. Po ukończeniu specjalizacji założyła ośrodek medycyny funkcjonalnej Austin UltraHealth, w którym obecnie pełni funkcję dyrektora medycznego. Strona internetowa – www.amymyersmd.com.

Ponad 90% populacji świata cierpi na stany zapalne lub zaburzenia autoagresywne. Dotychczas medycyna tradycyjna nie miała rozwiązania tego problemu. Część objawów, takich jak wysypka czy katar, ignorowano, a wobec poważniejszych stosowano groźne dla organizmu terapie, które nie działały na źródło dolegliwości. Na szczęście pojawiło się lepsze wyjście.

Metoda dr Myers opiera się na:

- wyeliminowaniu toksycznych pokarmów, substancji wywołujących stany zapalne i zaburzających pracę układu trawiennego.
- wprowadzeniu do diety związków sprzyjających regeneracji organizmu, w tym białka wysokiej jakości, zdrowych tłuszczów i probiotyków, które pomogą odbudować potencjał jelit.
- identyfikacji toksyn w naszym otoczeniu i produktach codziennego użytku: szamponach, mydłach, kosmetykach, detergentach itp.
- wyleczeniu infekcji wynikających z odpowiedzi odpornościowej przy jednoczesnym obniżeniu poziomu stresu, który zwiększa wrażliwość na obecność szkodliwych substancji.

Zdrowie od podstaw!

Patroni:

