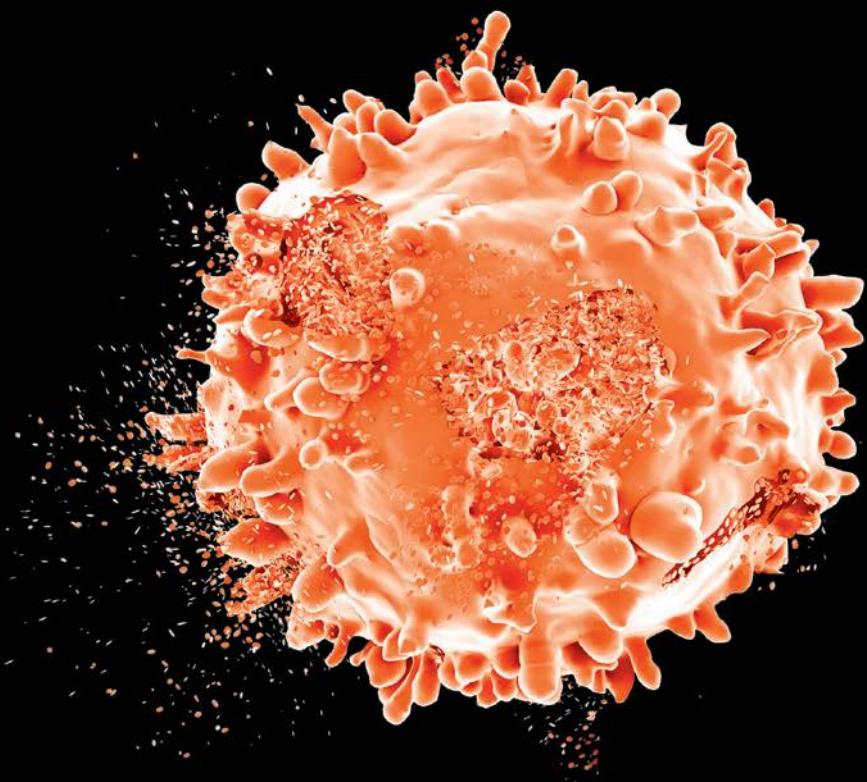


TRITON



Palmer Kippola

AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ

Šest klíčů k uzdravení

Autoimunitní onemocnění

Vyšlo také v tištěné verzi



Palmer Kippola

Autoimunitní onemocnění – e-kniha
Copyright © TRITON, 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

Palmer Kippola

AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ

Šest klíčů k uzdravení

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Kippola, Palmer, 1965-

[Beat autoimmune. Česky]

Autoimunitní onemocnění : šest klíčů k uzdravení / Palmer Kippola ; přeložila

Eva Klimentová. -- Praha : Stanislav Juhaňák - Triton, 2021. -- 391 stran

Přeloženo z angličtiny. -- Obsahuje bibliografii, bibliografické odkazy a rejstřík

ISBN 978-80-7553-854-3 (vázáno)

* 616-092.19-008.6 * 616-084 * 615.8:615.279 * 613.2 * 616-008.6 * 615.8 * (035)

– autoimunitní nemoci

– prevence onemocnění

– detoxikace organismu

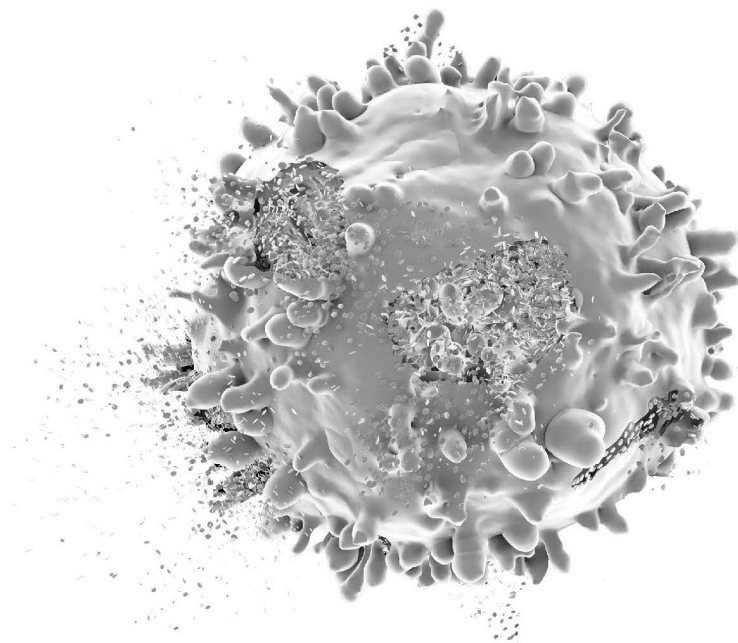
– racionální výživa

– funkční poruchy (lékařství)

– holistická medicína

– příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]



Palmer Kippola

AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ

Šest klíčů k uzdravení

Přeložila Eva Klimentová

Stanislav Juhaňák - TRITON

Autoimunitní onemocnění
Šest klíčů k uzdravení

*Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována,
rozmnžována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.*

Upozorňujeme čtenáře, že tato kniha nemá být náhradou za posudek a/nebo radu řádného lékařského odborníka. Tato kniha obsahuje obecné informace ohledně zdraví a má pouze vzdělávací charakter.

Autorka se vynasnažila uvést internetové adresy, které jsou v době vydání této knihy platné, avšak autorka ani nakladatel nenesou odpovědnost za nepřesné či neúplné adresy nebo za změny, k nimž došlo po vytištění a vydání této knihy. Navíc autorka ani nakladatel nemají kontrolu nad jakýmkoli webovými stránkami, které patří třetím stranám, ani nad obsahem těchto webů, a za jejich obsah nenesou odpovědnost.

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2021
Copyright © 2019 Palmer Kippola
Translation © Eva Klimentová, 2021
Cover © Renata Brtnická, 2021
Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,
Vykáňská 5, 100 00 Praha 10

www.tridistri.cz

ISBN tištěné knihy: 978-80-7553-854-3
ISBN ePUB: 978-80-7684-004-1
ISBN MOBI (Kindle): 978-80-7684-005-8
ISBN PDF: 978-80-7684-003-4

*Mým rodičům, Edu Beyerovi a Beverly Rabeyové,
kteří mě nade vše milovali a věřili mi.*

*Tomovi, mé spřízněné duši,
strategickému poradci a největšímu stoupenci.*

*Všem, kdo mají diagnózu
„nevléčitelné“ autoimunitní nemoci
a bylo jim sděleno, že nemohou dělat
nic jiného než „brát léky“.
Tato kniha je pro vás.*

Obsah

Seznam zkratk a značek použitých v knize	11
<i>Předmluva</i>	
Máte klíč ke svému zdraví	15
<i>Úvod</i>	
Můj příběh	18
<i>1. kapitola</i>	
Začněte od jídla.	35
<i>2. kapitola</i>	
Udělejte vše pro zdravá střeva	95
<i>3. kapitola</i>	
Zbavte se infekcí	133
<i>4. kapitola</i>	
Výrazně omezte toxiny	165
<i>5. kapitola</i>	
Vyřešte stres.	209
<i>6. kapitola</i>	
Vyladte si hormony	250
<i>7. kapitola</i>	
Stále směřujte vpřed	298

<i>Příloha A</i>	
Léčivé recepty – Třicetidenní odlehčení jídelníčku	308
<i>Příloha B</i>	
Potraviný – sledování příznaků	335
<i>Příloha C</i>	
Jaké je vaše skóre ACE	337
<i>Příloha D</i>	
Další možné překážky uzdravení a možnosti komplexní léčby	340
<i>Příloha E</i>	
Možnosti léčby, studia a vlastní praxe	347
<i>Příloha F</i>	
Použitá a doporučená literatura, užitečné tipy	351
O lékařích a terapeutech z této knihy	362
Poznámky.	366
Poděkování	382

Seznam zkratk a značek použitých v knize

ACE	<i>adverse childhood experience</i> , nežádoucí zážitek v dětství
ADHD	<i>attention deficit hyperactivity disorder</i> , porucha pozornosti s hyperaktivitou
ALA	kyselina alfa-lipoová
ALCAR	acetyl-L-karnitin
ALS	amyotrofická laterální skleróza
APA	American Psychological Association, Americká psychologická společnost
ART	<i>autonomic response testing</i> , testování autonomní odpovědi
AS	ankylozující spondylitida
ASIA	<i>autoimmune syndrome induced by adjuvants</i> , syndrom (spektrum) autoimunitních poruch vyvolaných přídavnými látkami (adjuvanty)
ATB	antibiotika
<i>B.</i>	<i>Bifidobacterium</i>
BPA	bisfenol A
CBCT	<i>cone beam computed tomography</i> , výpočetní tomograf poskytující trojrozměrný (3D) obraz
CDC	Centers for Disease Control and Prevention, Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí (v USA)
CDG	kalcium-D-glukarát
CDI	<i>Clostridium difficile</i>
CFS	<i>chronic fatigue syndrome</i> , chronický únavový syndrom
CFU	<i>colony forming units</i> , kolonie tvořící jednotky
CIRS	<i>chronic inflammatory response syndrome</i> , syndrom chronické zánětlivé odpovědi
CMV	cytomegalovirus
CoQ10	koenzym Q10
CRP	C-reaktivní protein

AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ

DDT	dichlordifenyltrichlorethan
DHA	kyselina dokosahexaenová
DHEA	dehydroepiandrosteron
DHEA-S	dehydroepiandrosteron sulfát
DIM	diindolylmethan
DMPS	kyselina 2,3-dimerkapto-propan-1-sulfonová
DMSA	kyselina dimerkaptosukcinová
DNA	deoxyribonukleová kyselina
DNRS	<i>dynamic neural retraining system</i> , systém dynamického neurálního přeškolení
<i>E. coli</i>	<i>Escherichia coli</i>
EBV	virus Epstein a Barrové
EDTA	kyselina ethylendiamintetraoctová
EFT	<i>emotional freedom technique</i> , technika emoční svobody / technika uvolnění emocí
EGCG	epigalokatechin galát
EMDR	<i>eye movement desensitization and reprocessing</i> , desenzibilizace a přepracování pomocí očních pohybů
EMF	elektromagnetické frekvence / elektromagnetická pole
EPA	Environmental Protection Agency, Úřad pro ochranu životního prostředí (v USA)
EPA	kyselina eikosapentaenová
ERMI	<i>environmental relative moldiness index</i> , index relativní plesnivosti prostředí
EWG	Environmental Working Group, Pracovní skupina pro životní prostředí
FDA	Food and Drug Administration, Úřad pro kontrolu potravin a léčiv (v USA)
FIGHTS	<i>food – infections – gut health – hormone balance – toxins – stress</i> , strava – infekce – zdravá střeva – hormonální rovnováha – toxiny – stres
FMS	fibromyalgický syndrom
FMT	<i>fecal microbiota transplantation/transfer</i> , fekální mikrobiální transplantace / transplantace stolice / přenos fekální mikrobioty z dárce na příjemce
GABA	kyselina gama-aminomáselná

GERD	refluxní choroba jícnu
GI	gastrointestinální
GIT	gastrointestinální trakt (trávicí ústrojí)
GMO	geneticky modifikované organismy
GSH	glutathion (γ -glutamylcysteinyglycin)
GSTM1	glutathion S-transferáza M1
<i>H. pylori</i>	<i>Helicobacter pylori</i> , helikobakter
HBOT	hyperbarická oxygenoterapie
HCA	heterocyklické aminy
HCl	kyselina chlorovodíková
HCV	virus hepatitidy (žloutenky) C
HDL	<i>high-density lipoprotein</i> , cholesterol o vysoké hustotě
HGH	<i>human growth hormone</i> , lidský růstový hormon
HHV	<i>human herpes virus</i> , lidský herpes virus
HIIRT	<i>high-intensity interval resistance training</i> , vysoce intenzivní intervalový rezistenční trénink
HIIT	<i>high-intensity interval training</i> , vysoce intenzivní intervalový trénink
HIV	<i>human immunodeficiency virus</i> , virus lidské imunitní nedostatečnosti
HLA-DR	lidský leukocytární antigen skupiny DR
HRT	<i>hormone replacement therapy</i> , hormonální substituční terapie
IBD	<i>inflammatory bowel disease</i> , nespecifické střevní záněty
IBS	<i>irritable bowel syndrome</i> , syndrom dráždivého tračníku
IF	<i>intermittent fasting</i> , přerušovaný půst
IFM	Institute for Functional Medicine, Institut funkční medicíny (v USA)
Ig	imunoglobulin
JRA	juvenilní revmatoidní artritida
<i>L.</i>	<i>Lactobacillus</i>
LDL	<i>low-density lipoprotein</i> , cholesterol o nízké hustotě
LPS	lipopolysacharidy
MCAS	<i>mast cell activation syndrome</i> , syndrom aktivace žírných buněk
MCS	<i>multiple chemical sensitivity</i> , syndrom mnohočetné chemické přecitlivělosti

MCT	<i>medium chain triglycerides</i> , triglyceridy se středně dlouhým řetězcem
MPS	<i>myofascial pain syndrome</i> , syndrom myofasciální bolesti
MRI	<i>magnetic resonance imaging</i> , zobrazení magnetickou rezonancí
MRSA	<i>methicillin-resistant Staphylococcus aureus</i> , zlatý stafylokok rezistentní vůči methicilinu
MSG	<i>mono sodium glutamate</i> , glutaman sodný
MTHFR	methyilentetrahydrofolát reduktáza
NAC	N-acetylcystein
NCGS	<i>non-celiac gluten sensitivity</i> , neceliakální glutenová senzitivita
NK (buňky)	<i>natural killers</i> , přirozené zabíječe
NRT	<i>nutrition response testing</i> , testování nutriční odpovědi
NSAID	<i>nonsteroid antiinflammatory drugs</i> , nesteroidní protizánětlivé léky
PAH	polycyklické aromatické uhlovodíky
PAS	poruchy autistického spektra
PC	<i>phosphatidylcholine</i> , fosfatidylcholin
PCB	polychlorované bifenyly
PCOS	syndrom polycystických ovarií
PMS	premenstruační syndrom
PPI	<i>proton pump inhibitors</i> , inhibitory protonové pumpy
PS	<i>phosphatidylserine</i> , fosfatidylserin
RA	revmatoidní artritida
rBGH	<i>recombinant bovine growth hormon</i> , růstový hormon pro hovězí dobytek
RS	roztrošená skleróza
SAD	<i>standard American diet</i> , běžná americká/západní strava
SCD	<i>specific carbohydrate diet</i> , specifická sacharidová dieta
SIBO	<i>small intestinal bacterial overgrowth</i> , přemnožení bakterií v tenkém střevě
sIgA	střevní sekreční imunoglobulin A
SLE	systémový lupus erythematodes
VDR	mutace pro vitamin D
VZV	varicella-zoster virus
WHO	World Health Organization, Světová zdravotnická organizace

PŘEDMLUVA

Máte klíč ke svému zdraví

Mark Hyman, MD

Některá z více než stovky autoimunitních nemocí postihuje každého pátého Američana a zhruba deset procent světové populace. Abychom pochopili rozsah tohoto problému, řekněme si, že tyto choroby mají vyšší výskyt a výdaje na léčbu než rakovina, kardiovaskulární onemocnění a cukrovka *dohromady* a jsou jednou z hlavních příčin úmrtí žen do čtyřiašedesáti let.

Výčet autoimunitních nemocí je dlouhý a stále roste. Patří mezi ně například Hashimotova tyreoiditida (snížená funkce štítné žlázy), Gravesova-Basedowova nemoc (zvýšená funkce štítné žlázy), diabetes I. typu, nespecifické střevní záněty (IBD), jako jsou Crohnova nemoc nebo ulcerózní kolitida, roztroušená skleróza (RS), celiakie, revmatoidní artritida (RA), skleroderma, Sjögrenův syndrom, lupus, ekzém, lupénka (psoriáza) a vitiligo. Za autoimunitní byly nedávno označeny i některé typy kardiovaskulárních chorob a chronická lymeská borelióza. Projevy těchto nemocí jsou různé, mnohdy vyvolávají frustraci a způsobují značné vysílení. Často se vyskytují i několik let předtím, než se podaří stanovit diagnózu. K nejčastějším potížím patří hluboká únava, nespavost, zamlžené myšlení, bolesti a pobolívání celého těla, znečítlivění částí těla a brnění, vypadávání vlasů, otoky a nemožnost zhubnout.

Není divu, že se šíří epidemie autoimunitních onemocnění. Na vině je dramatický nárůst toxikantů v životním prostředí, strava s vysokým obsahem cukru a jednoduchých sacharidů, nadužívání antibiotik a nedostačivé využívání základních metod zmírnění stresu. V současnosti na mou kliniku dochází už i desetileté děti, které mají potíže se sníženou funkcí štítné žlázy, a dokonce s revmatoidní artritidou.

Západní medicína vyniká v *akutní* péči, například při infarktu či úrazech, bohužel však příliš neumí léčit *chronické* zdravotní potíže, jako jsou například právě autoimunitní nemoci. Steroidy, imunosupresiva a silné léky proti bolesti sice mohou přinést dočasné zmírnění příznaků, ale dlouhodobě jsou pro organismus škodlivé a jejich užívání dokonce může samo o sobě způsobit autoimunitní nemoc a rakovinu.

Pokud zápolíte se záhadnými symptomy či s nějakou autoimunitní nemocí a zatím vám tradiční léčba moc nepomohla nebo vám lékaři sdělili, že pro své uzdravení nemůžete nic udělat, možná budete mít chuť využít přírodní metody, které fungují.

Naštěstí tedy existují i jiné možnosti než tradiční medicína. Už dvacet let prosazují poměrně nový typ medicíny, který se skvěle hodí k léčbě autoimunitních nemocí. Jmenuje se funkční medicína (FM) – vědecký přístup, který zkoumá člověka jako celek a řeší zdravotní potíže na úrovni prvotních příčin.

V současnosti už máme vědecké poznatky, informace i metody, které umožňují vyléčení i prevenci autoimunitních nemocí. V rozporu s kdysi oblíbeným názorem autoimunitní nemoc není „jednosměrka“. Díky převratnému výzkumu v posledních deseti letech jsme získali autoimunitní rovnici: zjistěte a odstraňte základní příčiny zánětu a vylečte si střeva.

Ačkoli se zdá, že autoimunitních nemocí je celá řada, ve skutečnosti se jedná o jednu poruchu s bezpočtem variací podle geneticky slabého článku daného jedince. Každé autoimunitní onemocnění je projevem selhání imunitního systému, způsobeného chronickým zánětem. V mém případě byla největším zdrojem zánětu otrava rtutí. Tak vznikly podmínky pro chronický únavový syndrom, který mě zcela vysílil. Uzdravil jsem se, až když jsem odstranil rtuť z organismu a vyléčil jsem si střeva. Dodržováním těchto osvědčených zásad se na mé klinice uzdravily stovky pacientů. Podobně se uzdravili i jiní lékaři a odborníci a nyní vedou na této cestě své klienty.

Když Palmer v devatenácti letech zjistila, že má roztroušenou sklerózu, naštěstí se nespokojila s odpovědí, že „se nedá nic dělat“. Tvrdošijně hledala odpověď na otázku, proč vlastně onemocněla, a potom rázně vyřešila původní příčiny nemoci.

Tomu nás učí funkční medicína. Budeme-li pracovat na úrovni původních příčin a hledat zdroj či zdroje zánětu, najdeme klíč k uzdravení.

Mým nejdůležitějším původcem byla rtuť. U Palmer to byl lepek a chronický stres. Příčiny vašich obtíží mohou být jiné, ale pravděpodobně budou spadat do jedné z těchto kategorií: nevhodná strava, infekce, nezdravá střeva, hormonální nerovnováha, toxiny a stres.

Palmer je ideální průvodkyní na vaší cestě ke zdraví, protože kdysi na tom byla podobně jako vy, hledala odpovědi a zoufale chtěla, aby jí bylo lépe. Přála si mít knihu, kterou právě čtete. Po uzdravení z roztroušené sklerózy začala hledat původní příčiny a řešení, stala se certifikovanou zdravotní koučkou v oboru funkční medicíny a zasvětila život pomoci těm, kteří nadále trpí. Chce, aby cesta ke zdraví byla pokud možno co nejméně bolestivá. V této knize dostupnou formou předkládá nejnovější vědecké poznatky a poskytuje rámec pro uzdravení. Z vlastních zkušeností vím, že zaručeně funguje.

Jestliže omezíte zánětlivé faktory a posílíte ty prospěšné, přiblížíte se k uzdravení. Vyléčení původních příčin vyžaduje aktivní přístup. Palmer léčbu rozdělila do několika uskutečnitelných a zvládnutelných kroků, které může dodržovat každý. Například k odstranění škodlivin: snižte toxickou zátěž průmyslově zpracovanými potravinami, zbavte se chemických přípravků při péči o domácnost a osobní hygienu a vyřešte toxický stres. A k posílení prospěšných prvků: jezte hodnotné, čerstvé potraviny, dbejte na dostatek spánku a naučte se jednoduchá každodenní relaxační cvičení. Jinými slovy, dejte svému tělu, co si žádá, a pak se zahojí, ozdraví, a dokonce začne prospívat. To platí jak v případě, že zápolíte s autoimunitním onemocněním, tak i v případě, že nechcete onemocnět.

Máte v ruce klíč k uzdravení. Je na vás, jestli jej použijete, abyste odemkli dvířka ke zdraví a k celkové spokojenosti.

ÚVOD

Můj příběh

Nelze změnit všechno, čemu se postavíme; nemůžeme však změnit nic, čemu se nepostavíme.

JAMES BALDWIN,
americký spisovatel a společenský aktivista

V červenci roku 1984 jsem byla veselá a pilná devatenáctiletá studentka vysoké školy. Právě jsem se vrátila na prázdniny domů do Los Angeles a pracovala jsem na brigádě v místní restauraci. Chtěla jsem za pár let dostudovat a jinak jsem žádné další velké plány neměla, ale budoucnost v každém případě vypadala slibně. Nebo jsem si to aspoň myslela.

Jednou ráno mě cestou do práce začala brnět chodidla. Znáte ten pocit, který se dostaví, když si přeseďte nohu? Když se do ní vrací krev, cítíte, jako by vás bodaly jehličky. Jenomže onoho rána se mi nohy znovu nedokrvily. Brnění nepolevovalo, ať jsem jimi třepala a kroutila sebevíc.

Během pár hodin mě začala brnět i lýtka, a jakmile mravenčení dospělo až ke kolenům, zavolala jsem rodičům. Odpoledne, když jsme spolu seděli v ordinaci u neuroložky, ten nepříjemný pocit zachvátil i moje břicho. Neuroložka mi zkontrolovala reflexy, nechala mě přejít přes místnost, jako bych kráčela po napjatém laně, a sledovala, jak se se zavřenýma očima dotýkám špičky nosu. Za pár minut mi stanovila diagnózu. „Jsem si na devadesát devět procent jistá, že máte roztroušenou sklerózu,“ řekla mi.

Cože mám? Roztroušenou... co?!

Byli jsme ohromeni a zmateni. Lékařka pokračovala: „Objednám vás na nukleární magnetickou rezonanci (nukleární magnetická rezonance byl děsivě znějící původní název pro MRI, magnetickou rezonanci), aby se to potvrdilo, ale pokud mám pravdu, pak s tím nemůžete vůbec nic dělat.“ Odešli jsme s minimem informací a pochmurnými vyhlídkami.

Večer mi začaly dřevěnět nohy. V posteli začal ten děsivý pocit znecitlivění stoupat vzhůru po těle a zahalil mě jako mlha. Když jsem usnula, znecitlivělo mi celé tělo. Takhle naprosto znecitlivělá od krku dolů jsem byla půldruhého měsíce.

Byla to strašlivá doba, ale rodiče nedávali najevo strach. Místo toho mě táta podporoval v pocitu, že to zvládnou, a často opakoval: „Však my to překonáme.“ Většinou jsem mu věřila, ale občas mi bylo do pláče, když jsem si dělala obavy o budoucnost. Maminka mě našťestí vždycky dokázala pochopit a laskavě o mě pečovala. Pomohla mi zjistit informace a naplánovat si budoucnost, která se ovšem velmi lišila od našich původních představ. Společně jsme si představovaly, jak bych mohla na invalidním vozíku studovat na místní univerzitě.

Byla jsem nesmírně vděčná za dobré přátele, které tato záhadná nemoc neodradila a kteří mě denně navštěvovali. Někteří pobýli déle a dívali se se mnou na filmy, jiní mi nosili knihy. Jedna kamarádka přinesla dar, který mi ovšem tehdy jako dar nepřipadal. Přišel v podobě otázky. Zeptala se mě: „Proč myslíš, že jsi dostala roztroušenou sklerózu?“

Ty jo! Tahle krátká otázka měla spoustu důsledků. Měla jsem si snad z nemoci vzít nějaké ponaučení? Udělala jsem něco, co *způsobilo*, že jsem onemocněla roztroušenou sklerózou? Jak se opovážila naznačit, že za to můžu já! Ale co když ano? Pokud jsem si nemoc nevědomky přivodila, možná bych mohla udělat něco, čím bych se jí zbavila. Tehdy ovšem ani jedna z nás nevěděla, že tato otázka se na dalších třicet let stane mou Polárkou.

Jedna otázka, čtyři pokusy

Týden poté jsem ležela na pohovce a přemítala nad touto otázkou. Zčistajasna mě napadla odpověď. Rodiče mě adoptovali v raném dětství. Poskytli mi lásku a péči, ale táta, povoláním vojenský pilot, musel mít vždycky ve všem za každou cenu pravdu, a tak jsme se spolu často neshodli. Byl unáhleně kritický a neústupný a hodně křičel. Maminka měla mírnější povahu a neustále zápolila s nadváhou. Táta si nejspíš myslel, že když bude křičet hlasitěji, máma třeba zhubne.

Jedna z mých nejranějších vzpomínek vypovídá o všem: táta řve na mámu, která se zamkla v ložnici a pláče. Byly mi tak tři nebo čtyři roky, stála jsem v předsíni se zaťatými pěstmi a vyhrožovala jsem tátovi. Nepamatuju si, co přesně jsem říkala, ale sdělení bylo jasné: „Jestli nezmlkneš, tak si mě nepřej!“

Byla jsem vždycky až přehnaně připravená ochraňovat maminku. Jak jsem tak ležela na pohovce a přemítala nad důvody, proč mám roztroušenou sklerózu, došlo mi, že můj imunitní systém vlastně také musel reagovat takovou přemrštěnou obranou. Uvědomila jsem si, že vojáci mého imunitního systému byli vycvičeni k obraně a ochraně při sebemenším popudu. A pokud nemohli bojovat v opravdovém boji, vytvořili si falešný, i když výsledkem byla střelba do vlastních řad a obětí se stalo moje tělo. Nabuzená a neřízená imunitní odpověď tedy může mít za následek autoimunitní onemocnění, jako je například roztroušená skleróza, při níž imunitní systém útočí na tkáň vlastního těla. V případě roztroušené sklerózy napadá a poškozuje myelinovou pochvu, ochrannou vrstvu, která izoluje nervová vlákna.

V roce 1984 mě tedy na pohovce napadla první hypotéza, že prvotní příčinou mého onemocnění je stres. Stále mi připadá pravdivá, i když nyní už vím, že to není tak jednoduché.

Měla jsem relabující-remitující roztroušenou sklerózu, což znamená, že symptomy přicházely a odcházely. To se stává u mnoha autoimunitních onemocnění (i když některá se mohou postupem času zhoršovat). Takže za šest týdnů po onom strašlivém prvním dni se moje tělo začalo probouzet. Znecitlivění pomalu ustupovalo od krku k chodidlům a za více než dva roky nakonec úplně zmizelo. Mezitím jsem se vrátila do druhého ročníku, s úlevou a opatrným optimismem, že život zase bude normální. Vlastně jsem měla pravdu, jen to trvalo mnohem déle, než jsem očekávala.

V průběhu šestadvaceti let jsem chodila k šesti neurologům a každý z nich mi sdělil: „Nemůžete nic dělat.“ Tedy kromě užívání léků, samozřejmě. Ale jak mi neustále připomínal táta, nemoc jsem mohla porazit. Jen jsem potřebovala přijít na to jak. Postupem času jsem začala provádět neformální pokusy, celkem jich bylo dvanáct. O čtyři nejdůležitější bych se s vámi ráda podělila.

Experiment č. 1: Omezení stresu

Po zjevení na pohovce, které následovalo po mé diagnóze, byl první experiment nasnadě: zmírnění stresu. Po návratu do školy jsem si hned všimla, že při velkém stresu se obtíže zhoršují. Když na mě doléhal tlak zkoušek nebo jsem měla moc práce, do týdne se mi nemoc zhoršila. Někdy se jednalo o smyslové symptomy, například znečitlivění nebo brnění, jindy jsem cítila ztuhlost a napětí, jako bych měla kolem trupu omotanou stovku gumiček, a někdy byla jediným příznakem hluboká únava. Rovněž jsem měla velmi nepříjemný symptom, kterému se říká *Lhermittevův příznak*: kdykoli jsem předklonila hlavu, měla jsem pocit, že mi páteří projel elektrický proud.

Později, když jsem měla velmi stresující práci ve společnosti AT&T Network v New Jersey, jsem si opravdu odpočinula na dovolené v Karibiku. Jakmile jsem znovu vstoupila do korporátní budovy s oslnivými zářivkami, oslepla jsem na levé oko. Palčivá bolest nepolevovala celé dva týdny. Musela jsem dvakrát na pohotovost a také k odborníkovi na roztroušenou sklerózu do nemocnice Johnse Hopkinse v Baltimore, než mi diagnostikovali optickou neuritidu, což je typický příznak roztroušené sklerózy.

Po letech života s obtížemi, které se střídavě objevovaly a zase ustupovaly, mi začalo být jasné, že stres způsobuje další příznaky, a proto jsem aktivně hledala praktické možnosti relaxace. Vyzkoušela jsem spoustu různých technik. Všechny pomáhaly, pokud jsem u nich vydržela. Na první lekci jógy jsem přišla v roce 1987 a nechala jsem se ukonejšit chlácholivým hlasem instruktora, který mě nabádal, abych to nechala „býýýýt“. Později mě kamarádka seznámila s meditací. Zjistila jsem, že se mi lépe medituje s ostatními lidmi, a tak jsem začala chodit do meditační skupiny, která se scházela jednou týdně. Docházela jsem k psychologovi, který mi pomáhal vyřešit potíže se zlostí a hluboký smutek. Naučil mě vnímat vlastní myšlenky, zachycovat a zpochybňovat ty pokřivené, které vedou k negativním emocím, a nahrazovat je správnějšími a v konečném důsledku méně stresujícími.

Přestože jsem pravidelně praktikovala jógu, meditaci a všímavost, projevy roztroušené sklerózy nikdy zcela nepominuly.

Experiment č. 2: Nízkotučná vegetariánská strava

V dětství jsem každé ráno snídala velkou miskou cereálií s odtučněným mlékem, k obědu jsem jedla sendviče z celozrnného chleba s burákovým máslem a marmeládou a k večeři většinou maso a brambory nebo něco podobného. Dodržovali jsme zásady „potravinové pyramidy“: jedli jsme spoustu obilovin a minimální množství tuků.

Myslela jsem si, že je normální mít po jídle trochu nepříjemný pocit, a tak jsem nedbala na signály svého žaludku a nadále jsem jedla stravu, která byla tehdy v Americe považována za zdravou.

Již v počátcích nemoci jsem tušila, že strava by mi mohla významně pomoci k uzdravení, a tak jsem v knihovně hledala vhodné příručky. Našla jsem *Bibli předpisů zdravé výživy* od Phyllis Balchové a *Multiple Sclerosis Diet* (Strava při roztroušené skleróze) od Roy Lavera Swanka. Oba autoři vehementně prohlašovali, že jediným řešením je vegetariánská strava s nízkým obsahem tuků, a tak jsem se ji rozhodla vyzkoušet. Nahradila jsem živočišné proteiny tofu, tempehem, rýží a fazolemi. Vyzkoušela jsem i makrobiotiku a jedla jsem mořské řasy se spoustou celozrnné rýže a quinoj. Přečetla jsem si knihu *Čínská studie* od Colina a Thomase Campbellových, kde se píše, že konzumace živočišných proteinů způsobuje rakovinu, a proto jsem nějaký čas jedla veganskou stravu.

Příznaky se nezmírnily, ba co víc, střevní potíže se zhoršily. Po jídle mi ještě víc „škrundalo“ ve střevech a pořád jsem měla zácpu. Bylo mi řečeno, že „zácpa je symptom roztroušené sklerózy“ a že bych se s ní měla „naučit žít“ a „v případě potřeby užívat projímadla“. Gastrointestinální potíže jsem měla celá léta, než jsem konečně pochopila, v čem je problém.

Experiment č. 3: Léky

Dlouhá léta jsem se léčila na neurologii a každý neurolog, ke kterému jsem chodila, tvrdil, že užívání léků bude nejlepší pojistka, která mě ochrání před potenciálně strašlivou budoucností s roztroušenou sklerózou. Vadi- lo mi brát léky a píchat si injekce, a tak jsem co nejdéle odolávala. Potom mi jeden obzvláště urputný neurolog ze Stanfordu řekl, že si musím vybrat

jeden ze tří nejlepších léků na RS, kterým se hovorově říká „léky A, B, C“. Vybrala jsem si ten, který měl údajně nejmenší nežádoucí účinky, a čtyři roky jsem si ho každý večer injekčně aplikovala.

Žádné zmírnění symptomů jsem nepozorovala, nejspíš proto, že v této fázi už jsem roztroušenou sklerózu dost dobře zvládala díky relaxačním cvičením, zato jsem však získala další tři příznaky, kterým říkám „tři rány“.

První ránou byla lipoatrofie – doslova mizení tuku. Injekce jsem si píchala do míst s tukovou vrstvou a po každém vpichu zůstala prohlubeň. Celé tělo – stehna, boky a břicho – jsem měla poseté jamkami. Vypadalo to nehezky, ale nejspíš to nebyl dostatečný důvod vysadit lék, který mi údajně měl prodloužit život. Druhá rána však byla znepokojivější. Jednou večer se mi čtvrt hodiny poté, co jsem si píchla injekci, zběsile rozbušilo srdce. Cítila jsem sevření a bolest na hrudi. Polil mě studený pot a myslela jsem si, že mám infarkt. Sestra mě sice předem upozornila, že známky náhlé srdeční příhody jsou běžným vedlejším účinkem tohoto léku, ale při tomto děsivém zážitku mi její slova nebyla moc platná. Třetí a poslední ránou byla infekce v místě vpichu na boku. Trvalo šest měsíců a stejný počet návštěv na specializované klinice plus několik dalších měsíců ošetřování, než se rána konečně zahojila. Stále mám jizvu, která mi tento nepříjemný zážitek připomíná.

Vzhledem k tomu, že se mi dobře dařilo zvládat nemoc relaxačními technikami a injekce způsobily jen komplikace, rozhodla jsem se léky vysadit. Tehdy mi už bylo jasné, že s tradiční medicínou žádné řešení nenajdu a budu ho muset hledat jinde. Naštěstí mě zanedlouho čekal ten nejlepší experiment.

Experiment č. 4: Vyléčení střev

Čtvrtému a poslednímu ze svých zásadních experimentů říkám „vyléčení střev“. Tehdy jsem sice nevěděla, že po vyřešení trávicích potíží se uzdravím z roztroušené sklerózy, ale přesně to se stalo. Na podzim roku 2010 navzdory mému relaxačnímu úsilí byly symptomy nemoci velmi výrazné. Každé ráno po probuzení jsem měla nohy jako z olova a sotva jsem se dověkla z postele do koupelny. Připadala jsem si, jako bych se brodila

po pás ve vodě. A skoro pořád jsem měla ten tísnivý pocit, že mi trup svírají gummy.

Tehdy už jsem díky vlastnímu výzkumu měla celkem slušné znalosti o výživě, takže jsem věděla, že trávicí potíže může způsobovat i údajně zdravá strava, a proto jsem se rozhodla navštívit nutričního specialistu. Vyšetření prokázalo přecitlivělost na lepek, což je protein, který se nachází v pšenici, mnoha obilovinách, a dokonce i v sójové omáčce. Nutricionistka mě poučila, proč je lepek nebezpečný, a vysvětlila mi, jak zánět způsobuje propustnost střev a nakonec autoimunitní reakci. Byla mi nápomocná během třicetidenní eliminační diety a při dodržování protokolu k vyléčení střev. Hned první den jsem přestala jíst lepek a do týdne moje trávicí potíže jednou provždy zmizely.

Do měsíce po vysazení lepku jsem přestala mít jakékoli příznaky roztroušené sklerózy. Pocit těžkých nohou při chůzi zcela zmizel a sevření trupu jednoduše pominulo. Tomuto experimentu říkám „heuréka“.

Zpočátku jsem byla opatrně optimistická. Jak je možné, že něco tak prostého jako změna stravy a vyléčení střev může zastavit „nevyléčitelnou“ nemoc, když mi půl tuctu neurologů tvrdilo, že se nedá nic dělat? Lámala jsem si nad tím hlavu a vrátila jsem se k otázce, která před třiceti lety stála na začátku této cesty: Proč myslíš, že jsi dostala roztroušenou sklerózu?

Čím více jsem věděla, tím byla odpověď na tuto otázku složitější, ale přitom zcela jasná. Nemoc nebyla *pouze* důsledkem stresu z dětství, jak jsem se před lety domnívala. Ani nebyl na vině výhradně lepek. Nyní jsem přesvědčena, že jsem onemocněla z několika hlavních příčin, které společně způsobily zánět ve střevech, narušily rovnováhu mikrobiomu, porušily střevní sliznici a spustily autoimunitní reakci, která se zastavila až tehdy, když jsem odstranila spouštěče zánětu.

Slyšeli jste už výraz „celková tělesná zátěž“? Je to nahromadění toxinů v lidském těle. Představte si, že každý z nás v sobě nosí kbelík, který se plní toxiny rychleji, než je dokážeme odstraňovat. V důsledku zánětlivých faktorů, jako jsou průmyslově zpracované potraviny, infekce, kovy, plasty a chronický stres, se kyblík plní, až jednoho krásného dne přeteče. V tuto chvíli je náš detoxikační systém zahlcený a imunitní systém oslabený. Dojde ke zvýšené propustnosti střev (anglicky hovorově *leaky gut* – děravá střeva). Když střevní stěnou začnou procházet

velké proteinové i jiné molekuly, imunitní systém zareaguje a napadá potravinové částice i další vetřelce. Terčem útoku se pak stanou i tkáně vlastního těla. To je zjednodušený popis autoimunitní kaskády. Mám geneticky daný sklon k roztroušené skleróze, takže proto jsem dostala právě tuto nemoc.

Co bylo v mém kbelíku s toxiny? Kromě chronického stresu a lepku to byla především rtuť ze spousty amalgámových plomb a zamoření střev kandidou, protože jsem jedla hodně sladkostí. Dále též zatížení speciálními vakcínami kvůli cestování do dalekých zemí a výrazná hormonální nerovnováha, mimo jiné vysoká hladina kortizolu, nedostatek vitamínu D a inzulinová rezistence.

Jak jsem se uzdravila? Vyprázdnila jsem kbelík s toxiny a vyléčila jsem si střeva. Rozpoznala jsem spouštěče zánětu a co nejvíce jsem je odstranila. Tím jsem pozměnila expresi svých genů a zastavila autoimunitní útok.

Dříve a potom

V průběhu šestadvaceti let, od roku 1984 do roku 2010, jsem byla šestkrát na magnetické rezonanci, která odhalila, že mám v mozku četné bílé léze, přičemž některé z nich vytvářely typický vzor demyelinizačních plaků, kterému se říká Dawsonovy prsty. Měla jsem bezpočet různých symptomů, například znečitlivění celého těla, Lhermittův příznak, optickou neuritidu a smyslové potíže v končetinách a trupu. Tyto symptomy přicházely a odcházely. Výrazně se zhoršovaly po stresových událostech. Příznaky se objevovaly a mizely, ale neustále jsem měla pocit, že jsem zapojená do elektrické zásuvky a po celém těle mi zběsile koluje nesprávná energie.

Od roku 2010 nemám žádné symptomy a už necítím to elektrické brnění. Modernější vyšetření odhalila, že mám přecitlivělost na lepek a propustná střeva. Současné testy na protilátky mohou ukázat, jestli imunitní systém autoimunitně napadá vlastní tkáň, například myelinovou pochvu, ochranný obal neuronů, který je terčem útoku při roztroušené skleróze. Krevní testy v roce 2014 potvrdily, že protilátky vůči myelinové pochvě jsou „v normálním rozmezí“, což znamená, že můj imunitní systém už nenapadal tkáň vlastního organismu. A snímky

z vyšetření magnetickou rezonancí v roce 2017 ukázaly, že na mozku nejsou žádné nové léze. Navíc se zmenšil počet starých lézí. Dnes vše nasvědčuje tomu, že jsem zcela zdravá. Jak řekl můj neurolog: „To je ten nejlepší příběh.“

Jaký má tedy můj příběh konec? Ukázalo se, že uzdravení z roztroušené sklerózy je pouhý začátek. V roce 2012 jsem odešla z práce, protože jsem chtěla prozkoumat, jak je možné, že jsem porazila nevléčitelnou nemoc, a od té doby jsem objevila vědecké studie i řadu osobních příběhů, které dokazují, že uzdravení z autoimunitního onemocnění je možné. Založila jsem webové stránky www.BeatAutoimmune.com, abych sdílela nejen vědecké poznatky, ale i příběhy lidí, kteří přirozeně překonali autoimunitní onemocnění. Stala jsem se certifikovanou zdravotní koučkou funkční medicíny (FMCHC) a nyní spolupracuji s odborníci na funkční medicínu, která mi v roce 2010 pomohla k uzdravení. Společně sloužíme klientům, kteří se aktivně snaží vyléčit z autoimunitních onemocnění.

Tato kniha je shrnutím všeho, čemu jsem se naučila na své cestě a co jsem uvedla do praxe se svými klienty. Kéž bych toto všechno věděla, když mi bylo devatenáct. Tyto poznatky bych vám ve zhuštěné formě ráda předala a doufám, že tak dokážu pomoci i vám, abyste se zcela uzdravili, a za mnohem kratší dobu než já.

Stručný přehled

Nemoc nepřichází jen tak. Nemoc má své příčiny, a chcete-li se uzdravit, musíte tyto příčiny najít a vyřešit.

W. LEE COWDEN, MD,

odborník na integrativní medicínu, kardiolog
a pedagog v oblasti zdravotní osvěty

Jakmile jsem neměla žádné symptomy a laboratorní testy prokázaly, že jsem zdravá, ponořila jsem se do výzkumu, protože jsem chtěla pochopit, jak vzniká roztroušená skleróza a další autoimunitní onemocnění. Celé dny jsem pročetla texty na www.PubMed.gov – což je bezdná internetová studnice biomedicínských studií – a prokousávala jsem se náročnými

vědeckými časopisy, jako je například *Journal of Autoimmunity*. Přečetla jsem významnou knihu Donny Jacksonové Nakazawové *Autoimmune Epidemic* (Epidemie autoimunity), která přesvědčivě dokazuje, že prvotní příčinou masivního nárůstu těchto onemocnění může být stále větší množství toxinů v životním prostředí. Doslova jsem zhltnula knihu *Moučný mozek: Zdravě bez pšenice, sacharidů a cukru, tichých zabijáků vašeho mozku* od Davida Perlmuttera, která mě poučila o tom, jak obiloviny způsobují zánět a poškození mozku a celého organismu. A v převratné knize *Biologie víry* od Bruce Liptona jsem se dozvěděla o prvním ze třech důležitých vědeckých objevů – epigenetice.

Dobrá zpráva č. 1: Genetiku střídá epigenetika

Bruce Lipton, PhD, buněčný biolog a profesor na lékařské fakultě Wisconsinské univerzity, dvacet let studentům vštěpoval tzv. základní dogma, že naše geny jsou naším osudem. Jedná se o přesvědčení, že vás nejspíš neminou nemoci, které měli vaši rodiče. V roce 1985 však byl na vědecké stáži na lékařské škole v Karibiku, kde dospěl k hlubokému vhledu: při revizi výzkumu buněk mu náhle došlo, že život buňky řídí její fyzické a energetické prostředí, a nikoli její geny.

Ti, kteří se nechtěli touto novou myšlenkou zabývat, ji považovali za kacířskou, ale Liptonův výzkum na Stanfordově univerzitě po několika letech jeho hypotézu potvrdil. Umístil totožné kmenové buňky do tří Petriho misek, přičemž každá obsahovala médium s jinou kulturou – to byla v tomto experimentu jediná proměnná. Ti, kteří zastávají starou biologickou teorii o předurčeném genetickém osudu, by očekávali, že ve všech třech Petriho miskách se rozmnoží totožné buňky. Výsledky však vypovídaly o něčem jiném: v každé Petriho misce byly *odlišné* typy buněk. V jedné rostly kostní buňky, v druhé tukové a ve třetí svalové. Ukázalo se, že osud těchto buněk nepředurčuje jádro („mozek“ buňky, kde je uložena genetická hmota). Rozdíl spočíval v médiu – tedy v *prostředí*.

Nová věda, která vysvětluje toto působení prostředí na geny, se nazývá epigenetika. Slovo *epigenetika* doslova znamená „nad geny“. Představte si svůj genom (všechny své geny) jako počítačový hardware; epigenom je softwarový program, který řídí, jak počítač pracuje.

Nutricionistka, která mi pomohla se uzdravit, mi v roce 2014 doporučila Institut funkční medicíny (IFM). Společně jsme se zúčastnily každoroční konference IFM, na které biolog Randy Jirtle, PhD, obdržel Cenu Linuse Paulinga za mimořádný přínos k rozvoji environmentální epigenetiky.

Doktor Jirtle a jeho postdoktorand dr. Robert Waterland uskutečnili studii, která patří k nejpřesvědčivějším ukázkám epigenetiky v akci. Studie myši s aguti genem prokázala, že u geneticky totožných březích myši bylo možné výživou změnit fyzický vzhled a náchylnost k nemocem u jejich potomků. Aguti je název genu, jehož exprese způsobuje u myši obezitu, žluté zbarvení srsti a sklon k chronickým nemocem. Jirtle a Waterland během pokusu krmili myši vitaminy, například B₁₂, cholinem a SAME (S-adenosyl-L-methionin). Březím myším v kontrolní skupině, která vitaminy nedostávala, se narodily žluté myšky, které byly vinou genu aguti obézní, diabetické a měly sklony k dalším nemocem, zatímco myším živěným vitaminy se narodily štíhlé hnědé myšky s menším sklonem k obezitě a dalším nemocem. Ukázalo se, že živiny u potomků vypnuly škodlivý gen aguti – a po celý život se neprojevil!

Taková je síla epigenetiky. Znamená to, že je na nás, které geny se díky našemu životnímu stylu vypnou nebo zapnou. Především jde o běžné každodenní rozhodování ohledně jídla a pití – ale tím se budeme zabývat v příští kapitole.

Objevení funkční medicíny

Jakmile jsem se seznámila s funkční medicínou, chtěla jsem se dozvědět více. Přihlásila jsem se na náročný několikadenní kurz o imunitní dysfunkci, pořádaný Institutem funkční medicíny. Zpočátku mě nejspíš přijali nedopatřením. Když pořadatel požádal několik stovek posluchačů, aby se přihlásili lékaři – a poté naturopati, osteopati, zdravotní sestry, chiropraktici, nutricionisté a tak dále –, stále jsem seděla vzadu tiše jako myška. Už zvedl ruku každý kromě mě. Lékařka, která seděla nalevo ode mě, se mě šeptem zeptala: „Kdo jste?“ Odpověděla jsem jí: „Uzdravila jsem se z roztroušené sklerózy a chci zjistit, jak je to možné.“ Usmála se a seznámila mě se spoustou lidí, kteří mi poskytlí informace i povzbuze-

ní. Sice jsem neměla za svým jménem žádné tituly, jako například MD či PhD, ale vlídně mě přijali mezi sebe.

Na tomto prvním kurzu Institutu funkční medicíny jsem se dozvěděla o dalším důležitém objevu.

Dobrá zpráva č. 2: Prostředí je mnohem důležitější než genom

Mark Hyman, MD, nám hned na začátku vysvětlil, že funkční medicína je věda o vytváření zdraví, takže nemoc odezní jako vedlejší účinek těchto zdravých návyků. Zdraví popsal jako stav rovnováhy celého organismu. Dosáhnout jej může být velmi jednoduché, stačí odstranit zdroje nerovnováhy a dodat to, co vytváří rovnováhu. Poté nám promítl tuto větu: 90 procent chronických nemocí nemá původ v genomu, ale v „expozomu“, což je nahromaděný počet negativních faktorů, kterým jsme vystaveni.¹

No vida! radovala jsem se v duchu – další důkaz, že nad svým zdravím máme mnohem větší kontrolu, než jsme si mysleli.

V průběhu pěti let, kdy jsem navštěvovala přednášky o imunitní dysfunkci v Institutu funkční medicíny, jsem viděla další důkazy o tvrzení, že nemoc způsobuje z 90 procent prostředí a z 10 procent geny. Například jsem měla možnost prostudovat přehled o výzkumu rakoviny s názvem „Rakovina je nemoc, které se dá předcházet a která vyžaduje zásadní změny životního stylu“. Z tohoto výzkumu vyplývá, že vadné geny odpovídají za pouhých pět až deset procent rizika vzniku rakoviny, zatímco 90 až 95 procent připadá na faktory prostředí a životního stylu.² Větší význam environmentálních faktorů připustilo dokonce i Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC): „Bohužel bylo zjištěno, že genetika vysvětluje pouze kolem deseti procent nemocí a zbylé případy jsou pravděpodobně způsobeny environmentálními faktory. Musíme tedy zkoumat příčiny dané prostředím, abychom pochopili příčiny a v konečném důsledku prevenci nemocí.“³

Jaké jsou tedy tyto environmentální faktory, které způsobují zvýšený počet autoimunitních onemocnění? Tato otázka mě přiměla, abych se danou problematikou zabývala podrobněji, jakmile jsem se dozvěděla třetí dobrou zprávu.

Dobrá zpráva č. 3:

Autoimunitní rovnice nám dává odpověď na otázku, jak se uzdravit z autoimunitního onemocnění

Před rokem 2000 si odborníci mysleli, že autoimunitní onemocnění jsou způsobena geny a faktory prostředí. Nikdo však nedokázal odpovědět na otázku, jak se musí tyto dva světy střetnout, aby se spustila autoimunitní reakce. Alessio Fasano, MD, renomovaný pediatrický gastroenterolog a vědecký pracovník v Massachusettské všeobecné dětské nemocnici, v roce 2008 publikoval studii, která odhalila chybějící třetí prvek autoimunitní rovnice: zvýšenou propustnost střev neboli hovorově řečeno „děravá“ střeva.

Abstrakt studie přináší dobrou zprávu, která boří letitý mýtus: „Toto nové paradigma rozvrací tradiční teorie o vývoji autoimunity [...] a vyplývá z něj, že *autoimunitní proces lze zastavit, pokud se vzájemnému působení mezi geny a vnějšími spouštěči předejde obnovením funkčnosti střevní bariéry.*“⁴

Každému, kdo se chce uzdravit z autoimunitního onemocnění, skýtá naději a poučení tato jednoduchá rovnice, sestavená na základě zjištění dr. Fasana:

Geny + vnější spouštěče + propustná střeva = autoimunitní onemocnění

Zjistit a odstranit vnější spouštěče + vyléčit si střeva = stav bez autoimunitní genetické exprese!

Tyto vzrušující vědecké objevy mě tak nadchly, že jsem celé dny trávila zkoumáním oněch škodlivých vnějších faktorů. Napadlo mě, že když lidé budou moci snadno pochopit, co škodí jejich trávicímu traktu a vede k autoimunitní poruše, možná se pak snadněji uzdraví. Sestavila jsem tabulku škodlivých vnějších prvků a zdravých alternativ a poté jsem hledala zpětnou vazbu od různých odborníků na autoimunitu, například právě z oblasti funkční medicíny, kteří mi velkoryse věnovali čas a moje snahy podpořili.

Vnějších faktorů, které ovlivňují vznik autoimunitních onemocnění, jsou spousty. Pro zjednodušení a snadné zapamatování hlavních faktorů

(strava, infekce, zdravá střeva, hormonální rovnováha, toxiny a stres) jsem vytvořila mnemotechnickou pomůcku: **F**ood, **I**nfections, **G**ut health, **H**ormone balance, **T**oxins, **S**tress neboli ve zkratce FIGHTS (tj. boje, bojuje). Byla bych radši, kdyby zkratka zněla PEACE (mír), ale ne, vesmír mi nabídl slovo rezonující s nezdočným a aktivním přístupem, jež ve mně pěstoval můj táta, když mi pořád připomínal, že roztroušenou sklerózu dokážu překonat a „porazit“.

Poté jsem hovořila s více než desítkou odborníků na autoimunitu – s lékaři, vědci i specialisty funkční medicíny –, kteří také dříve měli údajně nevyléčitelné autoimunitní choroby a záhadná zánětlivá onemocnění: celiakii, Crohnovu nemoc, Gravesovu-Basedowovu nemoc, Hashimotovu tyroiditidu, lupus, chronickou boreliózu, chronickou únavu, fibromyalgii nebo progresivní roztroušenou sklerózu. Naslouchala jsem jejich vyprávění o tom, jak se uzdravili.

Každý z nich si vyslechl nějaký scestný lékařský názor, jako například:

„S tím nic nenaděláte.“

„Je to jen psychika.“

„Budete muset celý život brát léky.“

„Máte jen depresi.“

„Strava s tím nemá nic společného.“

„Měl/-a byste si zajít na psychiatrii.“

Naštěstí všichni dohlédli dál než krátkozraká moderní medicína a hledali, až našli úplné vyléčení v nějaké kombinaci alternativních řešení. I když každý z nich měl jiné podmínky, všichni se uzdravili díky tomu, že rázně vyřešili základní příčiny nemoci, odstranili spouštěče zánětu a obohatili jídelníček výživnými složkami.

Také si všichni vyléčili střeva. Proč je zrovna tohle důležité? Protože celistvost střevní výstelky, zranitelné membrány mezi lidským tělem a vnějším světem, je výchozím bodem pro souboj mezi zdravím a nemocí. Spouštěče zánětu, jako například nezdravá strava, chemikálie, léky, a dokonce i stres, střevům škodí a způsobují jejich zvýšenou propustnost, což je rychlá cesta k autoimunitní poruše. Postupem času zánět přestane být lokální reakcí a rozšíří se po celém organismu, což představuje nadměrnou zátěž pro imunitní systém, který má primárně podporovat uzdravení.

A jaký je nejzávažnější zánětlivý faktor, který škodí střevům? Trvalé, každodenní dávky průmyslově zpracovaných potravin obsahujících spoustu chemických látek. Když jsem se odborníků zeptala, jak zní jejich nejdůležitější rada pro pacienty s autoimunitním onemocněním, všichni do jednoho se shodli: *začněte od stravy*. Konkrétně zdůraznili, že je nutné *vysadit cukr, lepek a mléčné výrobky*. Takže od stravy začneme i my, ale nejdříve uvedu pár poznámek pro lepší orientaci v textu.

Jak nejlépe využít tuto knihu

- Uspořádání prvních kapitol přesně neodpovídá pořadí písmen ve zkratce FIGHTS, protože po kapitole o stravě (Food) nutné musí následovat kapitola o vyléčení střev (Gut). Další změna spočívá v zařazení kapitoly o hormonech až na konec, protože hormony jsou poslední z příčin, které je potřeba řešit. S každou kapitolou můžete pracovat samostatně, ale doporučuji vám, abyste si je raději přečetli v uvedeném pořadí.
- Tato kniha má být podkladem pro aktivní řešení zdravotních potíží. Takže si vezměte tužku a dělejte si poznámky na okraj, označujte si stránky, podtrhávejte věty a myšlenky, které vás oslovují, a založte si deník. Zapisujte si do něj všechno, co vás zaujme na jednotlivých příbězích, vědeckých poznacích či pokynech. A zaznamenávejte si zlepšení, až k němu dojde.
- Možná si nejprve přečtete celou knihu a potom se budete vracet k jednotlivým sadám nástrojů. Nebo se rovnou můžete pustit do práce!
- V každé kapitole nabízím širokou škálu různých nástrojů, abyste si mohli vybrat ty, které vám vyhovují. Důležité je experimentovat. Cílem je najít *svoje vlastní* jedinečné spouštěče a příčiny.
- Přestože toho hodně zvládnete sami, na různých místech této knihy vás opakovaně nabádám ke spolupráci s odborníkem na funkční či integrativní medicínu nebo s naturopatem. Pochoptitelně byste rádi našli lékaře, jejichž služby proplácí zdravotní pojišťovna, jenže odborníci, kteří umějí pacienty dovést k uzdravení, bohužel nezapadají do paradigmatu moderní medicíny,

kteřá velí věnovat pacientovi nanejvýš čtvrt hodiny. Tito holističtí odborníci většinou nabízejí šedesátiminutové až devadesátiminutové vstupní prohlídky a převážně je u nich nutné platit hotově. Takže udělejte, co zvládnete sami, a také se snažte najít vhodného odborníka.

- Zajistě si všimnete, že v knize se některé rady opakují, například nabádání užívat různé doplňky stravy nebo doporučení jíst více vlákniny a více odpočívat. Je to záměrné, ale neměli byste to chápat ve smyslu zvyšování dávek. Například v kapitole o stravě doporučuji užívat 4000 mg esenciálních mastných kyselin omega-3 denně jako součást celkového režimu užívání potravinových doplňků při autoimunitních onemocněních. O omega-3 kyselinách se hovoří také v kapitolách o střevech a hormonech. Doplňující doporučení chápejte jako nové informace o tom, co už víte, a nikoli jako radu, že máte zvýšit dávku omega-3 o dalších 8000 mg.
- Možná si říkáte, jak dlouho asi potrvá, než se uzdravíte. Mohu říct pouze tolik: budete-li dodržovat doporučení uvedená v kapitolách o stravě a střevech, budete se do tří měsíců možná cítit o něco lépe, mnohem lépe nebo naprosto nesrovnatelně lépe. Některým lidem se výrazně uleví, a dokonce si připadají *lehčí* po několika týdnech, kdy nejedí cukr. Jak nejspíš víte, autoimunitní onemocnění nevznikají přes noc. Vnější spouštěče se mohou hromadit pět až deset let a někdy i celá desetiletí, než se projeví autoimunitní porucha. Ve skutečnosti se jedná o škálu: od tiché autoimunity, kdy se zvyšuje hladina protilátek, ale člověk nepociťuje žádné symptomy, přes autoimunitní expresi, kdy začínají být příznaky patrné, až po autoimunitní onemocnění, při němž se obtíže mohou zhoršovat a dochází k poškození tkání. Jak dlouho potrvá, než se uzdravíte, závisí na mnoha proměnných, mimo jiné také na tom, kde se nacházíte na autoimunitním spektru; zda již došlo k poškození tkání, a pokud ano, v jakém rozsahu; jak jste psychicky naladěni; a především na tom, nakolik jste odhodlaní se uzdravit. Steve Fowkes, můj učitel v oblasti biochemie, má obecné pravidlo, že z autoimunitního onemocnění se obvykle lze uzdravit za zhruba desetinu času, po který vznikalo. Například, pokud se k nemoci schylovalo deset let, mělo by trvat rok se z ní vyléčit.

- Pokud už jste využili nástroje v kapitolách o stravě a střevech, ale stále se necítíte dobře, doporučuji vám, abyste se nechali vyšetřit, jestli nemáte infekce nebo vysokou hladinu kovů v organismu. Odborníci na detoxikaci říkají, že odstranění olova a rtuti může trvat i několik let. A pokud jste využili nástroje ve všech kapitolách a pořád se necítíte lépe, nalistujte Přílohu D.

Jestliže už nějaký čas zápolíte se zdravotními potížemi, je přirozené cítit skepsi, nebo se dokonce nechat odradit. Než začneme, chci vás požádat, abyste do svého života vpustili naději. Budete-li věřit, že se můžete vyléčit, otevřete dveře nejen ke zdraví a k celkově dobré kondici, ale také k jinému, mnohdy lepšímu životu. Možná to zní trapně, ale když jsem se dotazovaných odborníků zeptala, co u své nemoci považují za štěstí v neštěstí, skoro všichni odpověděli, že to pro ně byla výzva, aby se probrali a uvědomili si řadu věcí. Každý z nich chápal svou cestu k uzdravení jako pozvání k přijetí celistvosti a objevení své autentičnosti. To je dar, který nám nemoc dává.

Stres může působit pozitivně, pokud si myslíte, že vás činí silnějšími. Nejdůležitější vliv na vyléčení má možná právě váš přístup. Pokud věříte, že to dokážete, je mnohem větší šance, že tomu tak bude!

Nyní máme více než kdy jindy příležitost k vyléčení a prevenci těchto autoimunitních potíží, dříve považovaných za „nevléčitelné“. Hovořím zde o autoimunitních „potížích“ a „onemocněních“, nikoli o „nemocích“ či „chorobách“, abych ukázala, že tyto poruchy jsou podmíněné a převážně závisí na tom, jak žijeme – na našem osobním prostředí. Máme vědecké poznatky, inspiraci, laboratorní testy a stále větší počet odborníků a koučů z oblasti funkční a integrativní medicíny a naturopatie, kteří nás mohou podpořit na cestě k uzdravení. Je možné uzdravit se rychleji než kdykoli předtím a rozhodně úsporněji, než se uzdravili mnozí lidé, o nichž se píše v této knize. Někteří z nich se pokoušeli uzdravit přes deset let nebo při tom utratili přes půl milionu dolarů.

Snad jsem vás přesvědčila a posílila vaši motivaci k uzdravení. Ale jak se tedy uzdravit?

Začneme od vašeho příštího jídla.

1. KAPITOLA

Začněte od jídla

Jídlo způsobuje strašlivé nemoci, ale také je možné se díky němu uzdravit.

TERRY WAHLISOVÁ, MD

Strava má při autoimunitních onemocněních naprosto klíčový význam, ale lidé to často těžko chápou. Jak by něco tak obyčejného, tak všudypřítomného, tak jednoduchého a tak základního mohlo být příčinou drastických a ochromujících nemocí nebo lékem na ně? Pokud vám to nejde do hlavy, nejste sami. Ani já jsem neměla tušení, že moje „dosti zdravá“ nízkotučná strava bohatá na obiloviny by mohla zásadně přispět k mému onemocnění roztroušenou sklerózou. Avšak chléb náš vezdejší, abych tak řekla, skutečně může být příčinou tíživých autoimunitních onemocnění – a naopak právě tím lékem, který tělo potřebuje k uzdravení. Naštěstí jsem zjistila, že mám neceliakální glutenovou senzitivitu, a díky odstranění tohoto jediného viníka – lepku – jsem ke své nevěře dokázala po šestadvaceti letech zvrátit průběh relabující-remitující roztroušené sklerózy převážně díky tomu, co jsem jedla.

Může to být tak prosté? Že složitá, chronická a často ochromující autoimunitní onemocnění lze zvrátit nebo výrazně zmírnit pouze díky odstranění pár potravin? Stručná odpověď zní: v mnoha případech ano. Od desítek různých lékařů a terapeutů i od vlastních klientů jsem zjistila, že lidé s autoimunitními potížemi se často na 60 až 100 procent vyléčí pouze díky změně jídelníčku. A v některých případech, jako například v mém, je to skutečně stoprocentní uzdravení.

Možná si pomyslíte, že vzdát se oblíbených jídel je tak odstrašující představa, že se o to raději ani nebudete pokoušet. I sebestrmější cesta je však schůdná, pokud postupujeme po malých krůčcích. K tomu se vám bude hodit Sada nástrojů pro léčivé stravování. Tento návod vám pomůže

procházet tímto procesem pozvolna, po malých soustech, která – s mou pomocí – dokážete zvládnout. Ještě jsem vás nepřesvědčila? Nejprve tedy prozkoumáme nepostradatelnou úlohu stravy v lidském zdraví.

Co je špatného na tom, co jíme?

Odpověď na tuto zdánlivě jednoduchou otázku vyžaduje, abychom ve zkratce přezkoumali celou lidskou evoluci i historii objevení lidských nemocí. Kdysi se lidé po převážnou většinu svého života na Zemi zabývali lovem a sběrem, jedli čerstvou, nezpracovanou stravu, kterou nasbírali nebo ulovili v přírodě. Bylo málo obilovin, nebyly pesticidy, herbicidy ani geneticky modifikované potraviny a téměř žádné zpracované potraviny. Půda se hemžila prospěšnými mikroorganismy, rostliny rostly přirozeným tempem a stopové prvky se navracely zpátky do země pro příští roční cyklus. Rostliny a zvířata poskytovaly hodnotnou stravu bohatou na živiny a chronické nemoci prakticky neexistovaly.

Naši předci sice v důsledku infekčních nemocí a zranění nežili dlouho, ale téměř netrpěli zánětlivými a degenerativními onemocněními. Tento jev zaznamenali antropologové a jiní vědci, například Weston A. Price, což byl kanadský dentista, který se pokoušel pochopit, jak lidé v tradičních kulturách předcházeli zubnímu kazu a chronickým nemocem. Zjistil, že byli přirozeně zdraví a v dobré kondici, protože jedli lokální stravu. Kdyby nepodlehli tuberkulóze či nepříznivým klimatickým podmínkám, mohli žít až do sedmdesáti, ba i déle.

Moderní potraviny a lidská biologie: evoluční nesoulad

Nyní se rychle přeneseme až do doby průmyslové revoluce, jež nakonec přinesla velkozemědělství a stroje pro rostlinnou a živočišnou velkovýrobu, která měla uživit rostoucí počet amerického obyvatelstva po druhé světové válce. Obrovská množství zpracovaných obilovin, například pšenice, kukuřice, rýže a sóji, skýtala laciný a snadný zdroj kalorií. Konec konců obstarat si rychlé občerstvení nebo mražené a balené jídlo je mnohem efektivnější než nasbírat plody k obživě.

Pohodlí nás však přišlo draho.

Stali jsme se velkovýrobci obilovin, olejů a masa, ale zároveň jsme také začali být hodně nemocní. Chronické nemoci dnes postihují téměř polovinu dospělých, v USA způsobují nejvíce úmrtí a případů invalidity a jsou nejvýznamnější položkou v nákladech na zdravotní péči.¹ Nejsmutnější je, že tyto nemoci, které dříve byly vzácné nebo spojené se stářím, nyní postihují i děti a především ženy v nejlepších letech. Potravinové intolerance, záhadné a často ochromující symptomy, inzulinová rezistence, obezita a chronické nemoci se stávají normou.

Ukazuje se, že pravou příčinou autoimunitních onemocnění je moderní způsob života – a k největším viníkům patří moderní potraviny. Lidé přestali jíst pestrou stravu ze sběru a lovu a začali konzumovat pouze pár základních plodin a souběžně s tím došlo k celkovému zhoršení zdraví. Nastaly i další změny: dříve byla potrava dostupná pouze občas, nyní je díky baleným a zpracovaným potravinám k dispozici nepřetržitě; dříve lidé jedli stravu v závislosti na ročních obdobích, nyní jsou všechny potraviny díky dovozu nebo pěstování ve skleníku dostupné po celý rok. Zrychlení, které umožňují laciné balené potraviny a rychlé občerstvení, neprospívá lidskému organismu. Lidské tělo se proti těmto nepřírodným potravinám bouří, a tak se objevují moderní, chronická onemocnění, která byla dříve velmi vzácná nebo vůbec neexistovala. Někdy se jim právě proto dokonce říká „nemoci evolučního nesouladu“. Jinými slovy, standardní americká strava (*standard American diet*, SAD) – neboli západní strava – plná cukrů a různých chemikálií je rychlou cestou k inzulinové rezistenci, obezitě, rakovině a autoimunitním poruchám.

Návrat ke zdraví

Po návratu k tradičnějšímu způsobu stravování obvykle následuje i návrat ke zdraví a vitalitě. A často velmi záhy.

Jak známo, lidé z tradičních kultur, kteří začnou jíst západní stravu, mají stejné zdravotní následky jako lidé, kteří tuto stravu jedí odmalička. Dokonce i dočasná konzumace těchto potravin může způsobovat cukrovku, obezitu a srdeční choroby, což jsou rizikové faktory autoimunitních onemocnění. Nutriční badatelka Kerin O’Deaová zkoumala stravu

a životní styl Australců, kteří odešli z rodné buše do australského města Derby. Jakmile začali jíst rafinované sacharidy a vést sedavější život, ztloustli a dostali cukrovku. O'Deaová provedla sedmítýdenní studii, která měla zjistit, co by se stalo, kdyby se Australci vrátili do svého přirozeného prostředí v buši a opět začali jíst obvyklou stravu: ryby, koryše, ptáky, klokany, hlízy a med divokých včel. A opravdu, jakmile opět začali jíst svou domácí stravu, zhubli a jejich zdravotní stav se výrazně zlepšil. Ukazatele zánětu a diabetu se snížily nebo zcela zmizely *za pouhých sedm týdnů!*

Znamená to, že si budete muset naostřit oštěp a toulat se divočinou, abyste si opatřili potravu? Obrazně řečeno je to správný směr. Prakticky vzato však stačí, když se z vás stane moderní lovec a sběrač, který si chytře dokáže opatřit evolučně nejvhodnější potravu. Jakmile přizpůsobíte jídelníček biologickým potřebám organismu, začnou se dít pozoruhodné věci: začnou polevovat symptomy chronických onemocnění a místo nich se dostaví známky pevného zdraví a celkové tělesné i duševní pohody. Čím budete zdravější, tím snadnější pro vás bude volit správnou stravu, až se to nakonec stane vaší druhou přirozeností.

Strava a tři neviditelné, leč mocné síly ve vás

Abychom pochopili, jak důležité je, co jíme, je dobré zjistit, co se děje v našem těle. Jednotlivá každodenní rozhodnutí – co jíme, pijeme, myslíme si a děláme – přímo ovlivňují, jestli směřujeme ke zdraví, nebo k nemoci. V každém lidském organismu existují na mikroskopické úrovni tři nejvýznamnější faktory, které den co den ovlivňují zdraví. Tyto tři neviditelné, leč mocné síly jsou: epigenetika, mikrobiom a mitochondrie. Každá z nich v reálném čase reaguje na stravu, kterou denně jíte. Prvním velkým krokem je uvědomit si jejich obrovský význam. Nejprve je tedy jednotlivě probereme a potom se zamyslíme nad celkovým obrazem.

Jistě znáte poněkud otřepanou frázi „jste to, co jíte“. Nejnovější vědecký výzkum potvrzuje, že je naprosto pravdivá. Potraviny, které jíme, se stávají stavebními kameny nových buněk. A nejen to, také s každým soustem vytvářejí příběh individuálního zdraví každého z nás. Abychom pochopili epigenetiku stravování, představme si následující situaci: dáváte

si k obědu hamburger. Držíte ho v jedné ruce a v druhé máte vypínač světla. Pokud je hamburger připraven za vysokých teplot na rafinovaných olejích, z masa, které pochází z obvyklých chovů živených krmivem z geneticky upravených rostlin a léčených antibiotiky a je na housce z bílé mouky, pak rozsvíte světlo. Právě jste zapnuli geny, které podporují onemocnění. Ale co když se rozhodnete, že si dáte hamburger připravený z masa zvířat krmených výhradně trávou, připravený na ghí (přepuštěném másle) při střední teplotě a zabalený do bio salátu? Vaše ruka právě zhasla světlo. Blahopřejí! Právě jste vypnuli geny, které podporují onemocnění, a zapnuli ty, které podporují zdraví.

To, co si vybíráte k jídlu, přímo ovlivňuje složení a funkci mikrobiomu. Cukr a zpracované potraviny živí neprospěšné bakterie, které produkují toxiny a vyvolávají kvasinkové infekce (*Candida*), kdežto strava bohatá na prebiotika, například kvašená zelenina, podporuje růst bakterií s příznivými účinky na zdraví, které pomáhají udržovat blahodárnou mikrobiální rovnováhu. S každým rozhodnutím, co si dáte k jídlu, se rozhodujete, jaké pokyny se dostanou přímo k vašim genům – zda škodlivé, nebo léčivé –, a je zcela na vás, jaké mikroby nakrmíte – ty, které podporují onemocnění, nebo ty, které podporují zdraví.

Jistě jste už také slyšeli, že potrava je palivo pro tělo. Podívejme se, jak to funguje. Mitochondrie jsou maličké, ale výkonné továrny v každé buňce, které proměňují potravu v energii. Vytvářejí 90 procent buněčné energie, takže jsou doopravdy výkonné! Počet a účinnost mitochondrií odráží mikrokosmos individuálního zdraví a celkové tělesné a duševní pohody. Jestliže mitochondrie řádně fungují, cítíte se lépe a máte více energie. Také opak je pravdou: jestliže jsou tito výrobci energie poškozeni stresem, infekcemi, toxiny a nezdravou stravou, pak mají důvod ke stávce.

Hlavní myšlenka: *S každým jídlem ovlivňujete, jestli se projeví škodlivé, nebo uzdravující geny.*

Neurolog a odborník na mitochondrie Bruce H. Cohen, MD, říká, že stav mitochondrií se zhoršuje především proto, že jíme příliš mnoho nekvalitních a málo zdravých potravin. Varuje, že pokud nebudeme jíst spoustu fytonutrientů (rostlinných živin), antioxidantů, zdravých tuků, bílkovin a vlákniny, organismus bude postrádat základní nástroje, které potřebuje k uzdravení a vitalitě.