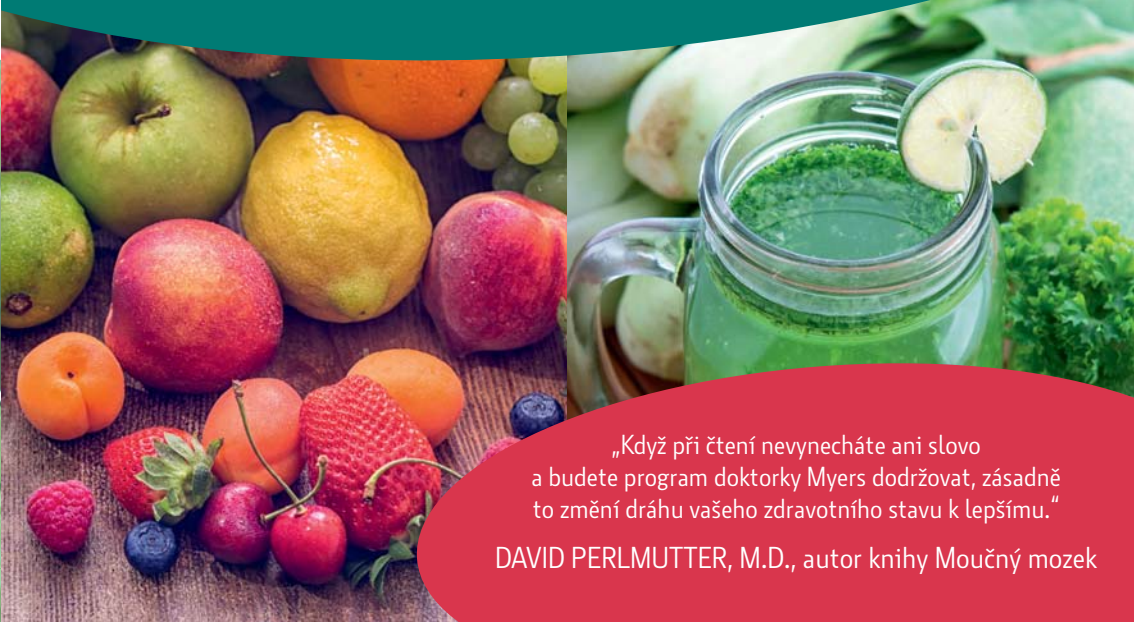


AMY MYERS, M.D.

AUTOIMUNITNÍ ŘEŠENÍ

.....
Prevence a odvrácení celého spektra
zánětlivých symptomů a nemocí



„Když při čtení nevynecháte ani slovo
a budete program doktorky Myers dodržovat, zásadně
to změní dráhu vašeho zdravotního stavu k lepšímu.“

DAVID PERLMUTTER, M.D., autor knihy *Moučný mozek*

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakémkoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahrávání apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Tato kniha obsahuje doporučení a informace ohledně péče o zdraví. Měla by být používána spíše jako doplnění a nenahrazovat rady vašeho lékaře nebo jiného odborně školeného zdravotníka. Pokud víte o nějakém svém zdravotním problému nebo na něj máte podezření, je ještě před investováním do jakéhokoli léčebného programu nebo terapie doporučeno vyhledat radu lékaře. Zajištění správnosti informací obsažených v této knize ke dni vydání publikace bylo věnováno maximální úsilí. Vydavatel a autorka se zříkají odpovědnosti za jakékoliv léčebné výsledky, které by mohly vyplývat z aplikace metod navržených v této knize.

Poznámka k českému vydání: Některé léčivé přípravky, potravinové doplňky či doporučené testy apod. jsou k dispozici pouze pro americký trh, podle informací uvedených v knize je však možné najít si u nás dostupnou alternativu.

Původně vyšlo jako THE AUTOIMMUNE SOLUTION: *Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases*. Publikováno po dohodě s HarperCollins Publishers, 195 Broadway, New York, NY 10007.

Copyright © 2015 Amy Myers, M.D.

Ilustrace uvnitř knihy: Ali Fine

Fotografie na obálce © iStockphoto.com, Shutterstock.com

Překlad © Ing. Martina Brunnerová, 2016

© Nakladatelství ANAG, 2016

ISBN 978-80-7554-043-0

OBSAH

I. část	Epidemie autoimunity	
1	Moje – a vaše – cesta s autoimunitou	11
2	Mýty a fakta o autoimunitě	39
3	Sám sobě nepřítelem: Jak funguje autoimunita.	53
II. část	Ke kořenům	
4	Uzdravení trávicí trubice	75
5	Vyřadte lepek, obiloviny a luštěniny	97
6	Zkrocení toxinů	125
7	Vyléčení infekcí a zmírnění stresu	157
III. část	Seznamte se s metodou	
8	Uvedení programu The Myers Way® do praxe	183
9	Váš třicetidenní program: Jídelníček a recepty	201
IV. část	Řešení pro život	
10	Program The Myers Way® jako životní cesta	289
11	Jak se pohybovat v medicínském bludišti	305
12	Svět naděje: Úspěšné příběhy	313

Poděkování	328
Dodatek A: Geneticky modifikované organismy (GMO)	330
Dodatek B: Těžké kovy.	335
Dodatek C: Toxické plísně.	338
Dodatek D: Celostní stomatologie.	342
Dodatek E: Detoxikace domova	347
Dodatek F: Lepší kvalita spánku	351
Dodatek G: Dotazník programu The Myers Way® na příznaky.	354
Zdroje	356
Vybraná literatura	357
Poznámky	386
Rejstřík	387

1

MOJE – A VAŠE – CESTA S AUTOIMUNITOU

Přibližně před deseti lety se u mě rozvinula autoimunitní porucha. Klasická medicína mě nechala na holičkách a já nechci, aby zklamala i vás.

Pokud jste jedním z těch, kdo trpí nějakou autoimunitní chorobou, je tato kniha určena vám. Rovněž je pro vás, jste-li jedním ze stovek milionů lidí bojujících s nějakým zánětlivým stavem, který vás vystavuje riziku vzniku autoimunitního onemocnění (trpíte poruchami, jako je artritida, astma, ekzém nebo kardiovaskulární onemocnění). A je vám určena také v případě, že jste jedním z milionů lidí, jejichž rodiče, životní partneři, sourozenci, přátelé nebo děti se v současné době vypořádávají s nějakým autoimunitním onemocněním. Ať už chcete zvrátit průběh své autoimunitní poruchy, vyhnout se jejímu vzniku nebo být oporou někomu, kdo autoimunitní poruchou trpí, tato kniha může změnit váš život.

Sama jsem doktorkou medicíny, takže nerada kritizuji jiné lékaře, nemluvě o jejich standardních postupech. Je ale nutné říci pravdu: pokud jde o léčbu autoimunitních onemocnění, klasická medicína beznadějně selhává. V typickém případě volí jako své zbraně léky, které mohou, ale nemusí mírnit příznaky, a tyto léky jsou schopny narušovat váš život prostřednictvím nepříjemných vedlejších účinků, kvůli kterým jste neustále v úzkostných

The Myers Way® způsob léčby přinášející sílu a optimismus a nabízející šanci na vitální, energický a bezbolestný život.

Ano, zase si můžete hrát s vnoučaty. Ano, můžete zpomalit, zastavit, a dokonce zvrátit průběh svého onemocnění, zbavit se příznaků, osvobodit se od bolesti a omezit, nebo dokonce úplně vysadit léky. Ano, můžete se stát tou vitální, energickou osobou, jakou jste bývali – nebo, pokud trpíte svojí chorobou již od dospívání, můžete se stát tím sebejistým a zdravým člověkem, jakým jste vždycky chtěli být. A ano, můžete svoje onemocnění zvládnout sami.

Až budete program *The Myers Way*® dodržovat po 30 dnů, budete se cítit značně lépe. Během několika měsíců byste pak měli být zcela bez příznaků. Někteří z vás se možná na cestě k dosažení úplného zotavení neobejdou bez pomoci praktického lékaře zaměřeného na funkční medicínu, ve většině případů ale úplně postačí tato kniha.

Použila jsem tuto metodu u tisícovek svých pacientů a viděla jsem, jak zabírá. Přijíždějí za mnou lidé z opačných koutů země, často za vynaložení značných nákladů a námahy, protože velmi dychtivě touží najít jiný, lepší způsob léčby autoimunitních poruch. Nejsou spokojeni s klasickou péčí, kterou jim nabídli jejich lékaři; chtějí svou autoimunitu vyřešit. Program *The Myers Way*® je takovým řešením: jedná se o efektivní, dlouhodobý přístup ke zvrácení průběhu autoimunitních poruch a jejich prevenci.

Program *The Myers Way*® jsem vyzkoušela i sama na sobě. Po celé roky jsem bojovala s autoimunitním onemocněním, které mě uvrhlo na cestu mého vlastního bolestivého pátrání po lepším způsobu léčby, až jsem nakonec musela vynalézt své vlastní řešení.

MOJE JÍZDA S AUTOIMUNITOU

Nemohla jsem uvěřit, že se to děje právě mně. Ležela jsem v posteli, sevřená v kleštích panického záchvatu. Strašně jsem chtěla pokračovat ve studiu druhého ročníku medicíny. Bojovala jsem ale s děsivými příznaky Gravesovy choroby, autoimunitního onemocnění, při kterém štítná žláza napadá sama sebe a produkuje hormony v nadměrném množství. Příznaky byly hrozné, ale horší byla bezmocnost – pocit, že mi můj život už nepatří.

První příznaky se objevily hned na začátku druhého ročníku na lékařské fakultě univerzity státu Louisiana, Health Sciences Center v New Orleans.

Pokračovala jsem a příslušné potraviny ze svého jídelníčku i nadále vypouštěla. Léčila jsem si také střevní infekce, optimalizovala jsem svoji schopnost zbavovat tělo toxinů a učila jsem se, jak se lépe vypořádat se stresem.

Po tolika letech, kdy jsem se cítila mizerně, vypadala tato nová dieta jako lékařský zázrak. Již žádná úzkost. Již žádné záchvaty paniky. Již žádný dráždivý tračník. Najednou jsem měla spousty energie a konečně jsem se cítila dobře. Našla jsem své řešení autoimunity. Jakmile jsem zjistila, co mě zbavilo příznaků a navrátilo mi opravdové zdraví, objevila jsem základy programu *The Myers Way*[®].

AUTOIMUNITNÍ SPEKTRUM

Jakmile pohlédnete na tělo z perspektivy funkční medicíny, uvidíte, že neexistuje žádná oddělená kategorie zvaná „autoimunita“. Namísto toho je zde něco, čemu říkám „autoimunitní spektrum“.

Na horním konci tohoto spektra jsou lidé s plně rozvinutým autoimunitním onemocněním. Dejme tomu, že máte třeba roztroušenou sklerózu. Pokud budete dodržovat program *The Myers Way*[®], můžete prožít dlouhý a zdravý život v podstatě bez příznaků. Jakmile imunitní systém přestane napadat míchu (na tomto jevu se zakládá definice roztroušené sklerózy), svaly mohou znovu získat sílu a zdraví. Váš imunitní systém nicméně zůstává na útok proti vlastním tkáním stále připravený a v okamžiku, kdy u vás stoupne hladina zánětu (ať už kvůli špatné stravě, toxické zátěži, stresu nebo nějakému jinému faktoru), dřívější příznaky se vrátí.



Uprostřed spektra jsou ti z vás s plně rozvinutými zánětlivými stavy anebo příznaky, u kterých ještě nedošlo k přeměně na autoimunitní poruchy: lidé s astmatem, alergiemi, bolestí kloubů, bolestí svalů, únavou

SEZNAMTE SE SE SVOJÍ „OCHRANKOU“

Váš imunitní systém je složitá soustava zahrnující mnoho různých hráčů, někteří členové ale mají klíčový význam. Nemusíte si pamatovat všechna jejich jména, je nicméně dobré vědět, že konají svoji práci!

Protilátky identifikují vetřelce a podněcují zánět, který proti nim bojuje.

Lymfocyty jsou typem buněk imunitního systému vznikajících v lymfatickém systému. Patří mezi ně B-lymfocyty a T-lymfocyty.

B-lymfocyty vytvářejí jak protilátky, tak zánět. Produkují také cytokiny, chemické „posly“ signalizující jiným složkám imunitního systému, že je třeba vytvořit zánět, který posléze přivede na scénu další B- a T-lymfocyty.

Takzvané **zabíjácké T-lymfocyty** tvoří součást zánětlivé odezvy. Napadají vetřelce.

Pomocné T-lymfocyty říkají B-lymfocytům a zabíjáckým T-lymfocytům, co mají dělat.

Regulační T-lymfocyty pomáhají dávat instrukce, kdy se má zánětlivý proces zapnout a kdy vypnout, aby imunitní systém nezůstával trvale ve vysokém stavu pohotovosti a tělo trvale zanícené.

žádnou ochranu proti dětské obrně. Každá skupina protilátek je určena k napadání pouze jediného specifického cíle a všechny ostatní mikroby, bakterie či viry nechává bez povšimnutí.

Z toho je patrné, proč je adaptivní imunitní systém tak užitečný pro živočichy, kteří se pohybují po celé planetě a setkávají se s mnoha různými typy prostředí. Obrovská většina organismů se k nám chová neutrálně nebo je pro nás prospěšná. Kdyby imunitní systém spustil intenzivní poplach při každém setkání s novým organismem, byli bychom ustavičně ve stavu zánětu: zarudlí, oteklí, v horečkách a bolesti. Protože zánět je tak bolestivý a náročný proces, chceme si jej ušetřit pro situace, kdy jej opravdu potřebujeme – kdy jsme skutečně ohroženi útokem.

Velkým paradoxem adaptivního imunitního systému je skutečnost, že jsme díky němu zároveň zranitelnější i silnější. Ano, můžeme *jednou* dostat spalničky, protože náš imunitní systém se nevybudí do vysokých obrátek pokaždé, když se setká s neznámým organismem. Když se setká s virem spalniček poprvé, nechá ho volně projít. Poté, jakmile zjistí, že virus spalniček je pro nás ve skutečnosti zlý, začne adaptivní imunitní systém vytvářet

autoimunitního onemocnění nebo k jeho prevenci, nemluvě o vyléčení mnoha dalších příznaků, které jste si se zdravím střev možná nikdy nespojovali.^{d)} Musím vysvětlovat mnoho složitých věcí, tato jedna je ale opravdu takto jednoduchá: uzdravte si trávicí trubici a uzdravíte se i vy sami. Většina vašich ostatních zdravotních problémů skutečně prostě odezní a možná dokonce zmizí navždy.

ZNÁMKY ZDRAVÉHO TRÁVENÍ

Po jídle se cítíte dobře.

Chodíte se vyprazdňovat jednou až třikrát denně a stolice je pevná a dobře zformovaná.

Po jídle netrpíte plynatostí, nadýmáním, křečemi ani bolestí.

Ve stolici nemáte zbytky nestrávené potravy.

Nemusíte užívat žádné léky na trávení.

Nemáte příznaky kyselého refluxu.

ZNÁMKY ŠPATNÉHO STAVU TRÁVICÍ TRUBICE

- ADD/ADHD
- akné
- artritida
- astma
- autoimunitní onemocnění
- bolesti hlavy
- bolest kloubů
- bolest žaludku
- časté choroby
- chronický kašel
- chronický únavový syndrom
- deprese
- fibromyalgie
- hormonální nerovnováha
- kožní vyrážky, ekzém, kopřivka, růžovka
- městnání
- nadýmání
- neplodnost
- nepravidelná menstruace
- nerovnováha štítné žlázy
- nespavost
- nevolnost nebo zvracení
- nádorová onemocnění
- nízké počty bílých krvinek
- obtížné soustředění
- plynatost
- průjem, řídká stolice
- pálení žáhy
- přibývání na váze, neschopnost shodit
- říhání
- sezónní alergie
- střevní křeče
- ucpaný nos
- únava
- úzkost
- výkyvy krevního cukru
- výkyvy nálady
- zácpa (stolice méně než jednou denně)
- závratě

je přítomen neustále a těsné spoje, které drží buněčné stěny pohromadě u sebe, zůstávají otevřené.

Nyní máte místo pěkně těsné epiteliální stěny prosakující překážku, jíž může pronikat nedokonale strávená potrava. Imunitní systém tyto jen částečně strávené zlomky jídla nepoznává, takže proti nim začíná útočit se všemi látkami, které si obvykle rezervuje pro škodlivé viry nebo bakterie. Najednou je váš imunitní systém ve stavu vysoké pohotovosti. Hoši v řídicí centrále šíří po celém vašem těle zánětlivý požár – a to je dokonalé prostředí pro vznik autoimunitního onemocnění.

„CHLEBA ALE PŘECE JÍME OD NEPAMĚTI!“

Mnoho mých pacientů dokáže jen obtížně pochopit, že tak běžné potraviny, jakými jsou chléb nebo těstoviny, jsou natolik nezdravé, že dokáží vyvolat příznaky vysilujícího a bolestivého onemocnění. „Lidé jedí tyto potraviny po staletí,“ často slyším. Nebo: „Tato jídla vařivala moje babička. Jak mohou být tak nebezpečná?“

Chci vám vysvětlit, proč jsou chléb, těstoviny a pekařské výrobky, které dnes kupujeme, naprosto odlišné od těch, které znali naši prarodiče.

Zprv ve snaze vytvářet ještě lehčí, nadýchanější formy chleba i jiných pekařských výrobků a také v rámci úsilí o produkci tvrdších odrůd pšenice vytvořili farmáři a korporace nové hybridy. Stejně jako pěstitelé přišli na to, jak vytvořit nektarinku křížením broskve a švestky nebo jak vyšlechtit tvrdší rajčata či nové odrůdy růží, vyvinuli také nové odrůdy pšenice.

Za pokrok se ale často platí, přičemž cena za hybridizaci pšenice i jiných obilovin je vysoká. Hybridizace vytvořila nové formy lepku – tedy úplně nové bílkoviny, které naše tělo nerozpoznává. Je známo, že vzájemným křížením dvou různých odrůd pšenice vzniklo několik nových pšeničných bílkovin, které se v původních odrůdách nevyskytují. Naše těla se nevyvíjejí tak rychle jako nově vznikající pšenice a prostě nevědí, jak na tyto bílkoviny reagovat.

Zadruhé vědci vyvinuli proces zvaný „deaminace“, jímž se z bílkovin obsažených v lepku odstraňuje jedna z aminokyselin. Tento proces umožňuje potravinářským společnostem ládovat do svých výrobků lepek a vytvářet obrovské skořicové bochánky a gigantické nadýchané bagely. A protože díky tomuto procesu je lepek rozpustný ve vodě, výrobci ho nyní mohou použí-

Ve skutečnosti, jak jsem řekla Claire, je náš domácí vzduch pravděpodobně *toxicičtější* než vzduch venku – dvakrát až stokrát více toxický. Vzduch v kancelářích přitom může být dokonce ještě horší. Kancelářské budovy obvykle bývají vzduchotěsnější než domovy, takže se v nich toxiny drží, a jsou plné výparů ze silných průmyslových čisticích prostředků, chemikálií používaných v kopírkách a mnoha dalších zdraví nebezpečných látek. Podívejte se na toto obecné varování Úřadu pro ochranu životního prostředí (EPA) ohledně vzduchu v budovách:

Lidé si většinou uvědomují, že znečištění venkovního vzduchu může být zdraví škodlivé, možná ale nevědí, že významné účinky může mít i znečištění vzduchu v budovách. Studie expozice lidí látkám znečišťujícím vzduch provedená úřadem EPA naznačuje, že hladiny mnoha znečišťujících látek ve vzduchu v budovách mohou být dvojnásobně až pětinasobně a občas dokonce i stonásobně vyšší než venkovní hladiny. Tyto vnitřní hladiny látek znečišťujících vzduch vzbuzují mimořádné obavy, protože podle odhadů tráví většina lidí v budovách až 90% svého času. Srovnávací studie rizika provedené v nedávných letech úřadem EPA a jeho poradním vědeckým výborem (Science Advisory Board – SAB) *konzistentně řadily znečištění vzduchu v budovách mezi pět největších ekologických rizik pro zdraví veřejnosti.* [zdůraznění bylo přidáno]

Víc není třeba dodávat. Opatřete si nějaké HEPA filtry a dýchejte zlehka.

Strategie druhá: Vyčistěte si vodu

Jedním z nejefektivnějších způsobů odlehčení toxické zátěže je používat k pití, sprchování a koupání pouze filtrovanou vodu. Dejte si doma filtry na kohoutky, případně pokud žijete v domě, pořídte si filtrační systém pro celý dům. Chci také, abyste se za každou cenu vyvarovali vody z plastových lahví.

S plastovými lahvemi se totiž pojí tři problémy. Zaprvé voda samotná může obsahovat toxické nebo kontaminující látky, protože na balenou vodu se ve skutečnosti vztahuje méně předpisů než na vodu kohoutkovou!

Zadruhé se jedná o plast. Mnoho plastů obsahuje jedovatou látku nazývanou BPA neboli bisfenol A, syntetickou složku napodobující účinky estrogenu a pokládanou za endokrinní disruptor. Endokrinní systém v sobě zahrnuje všechny vaše hormony, což znamená, že BPA odpovídá za zkázu vaší štítné žlázy, nadledvin nebo žláz produkujících pohlavní hormony

Další životně důležitou součástí detoxikace je tenké střevo: mnoho toxinů je zpracováno ve střevě, a tudíž se nikdy nemusí dostat do ostatních částí těla. Aby tento proces dobře fungoval, střevo musí být zdravé, naštěstí i o to se program *The Myers Way*® postará. Zajistíme také, abyste správně cvičili, pili hodně filtrované vody a užívali kvalitní potravinové doplňky na podporu detoxikačních metabolických drah.

ÚŽASNÝ GLUTATHION

Glutathion je nejdůležitější detoxikátor ve vašem těle. Tato významná živina se nachází v určitém množství v každé tělní buňce, v největší koncentraci se ale vyskytuje v hlavním detoxikačním orgánu – v játrech. Glutathion pomáhá odstraňovat toxiny z těla tím, že se váže na volné radikály – molekuly poškozující vaše tkáně. Glutathion na sebe váže také rtuť.

Pokud nemáte dostatek glutathionu, toxiny se vám potulují po těle delší dobu nebo se ukládají v tukových buňkách, odkud mohou působit zlobně na váš imunitní systém. Program *The Myers Way*® pomáhá tělu vytvářet si svůj vlastní glutathion tím, že vás přiměje ke konzumaci velkého množství česneku, cibule a brukvovité zeleniny (brokolice, kapusty, květáku, zelí). Užíváte při něm také speciální potravinový doplněk s glutathionem.

Na jednu věc je ale potřeba dávat pozor. Většina glutathionu se ve střevě dobře nevstřebá, protože se rozštěpí dříve, než může proniknout do buněk. V reklamě se uvádí, že do buněk je schopná pronikat takzvaná „lipozomální“ forma glutathionu, podle mých osobních i klinických zkušeností tato forma ale účinná není. „Acetylovaná“ forma tohoto doplňku se nicméně neštěpí. Užíváte-li tedy potravinové doplňky s glutathionem, doporučuji podívat se na moje internetové stránky; existuje jedna forma, která je acetylovaná a vyrábí se pomocí nanotechnologií a kterou tělo vstřebává ještě snáze. Ano, dají se koupit levnější verze glutathionu, ty jsou ale prakticky neúčinné. Pokud jde o potravinové doplňky, připlatit si za kvalitu se vyplácí.

JAK JE DŮLEŽITÁ GENETIKA

Funkční medicína je personalizovaná medicína – spočívá v léčbě každého jednoho pacienta jakožto individua. Nikdy to nevidím tak jasně jako při pohledu na genetické testy svých pacientů – zejména na jejich „SNP“.

monů a látek zapojených do imunitního systému neví, jak si s nimi poradit. Pokud jsme vystavení příliš proměnlivému chronickému stresu, píše Sapolsky, „nakonec dojde k nějaké chybě koordinace, zvyšující riziko, že se v organismu rozvine autoimunita“.

STRES A INFEKCE

A tady je další rovina, na níž stres buď spouští, nebo zhoršuje autoimunitní onemocnění: prostřednictvím infekce, konkrétně infekce virové. Jak jste se už dočetli, virus Epstein a Barrové i viry oparu jsou dlouhou dobu v klidové neboli „latentní“ fázi. Virus oparu je latentní po celou dobu, kdy opar nemáte. Virus Epstein a Barrové přejde do latentního stadia, jakmile se zotavíte z mononukleózy. Kdysi ve svém aktivním období se virus zavrtal dovnitř některých vašich buněk. Poté přešel do hibernace a stal se latentním: jenom tam leží, nemnoží se, nekolonizuje vaše buňky, jako by se schovával.

Nakonec se ale stane něco, co virus spustí a znovu aktivuje. První reakcí viru je jeho replikace, takže zmnoží počet svých částic, zesílí a kolonizuje další a další vaše buňky. Poté opět přejde do latentního stadia. Tento cyklus se může stále opakovat. Když se viry množí, často dochází k prasknutí buněk, nad nimiž viry přebírají vládu. To přirozeně spouští imunitní odezvu. Jak to popisuje Sapolsky, „jako kdyby se v okamžiku, kdy se ty aktivované imunitní buňky chystají udeřit, [viry] zavrtaly do další skupiny buněk. Zatímco imunitní buňky uklízejí, virus přejde opět do latentního stadia.“

Jak tedy vidíte, pokud ve vašem organismu číhají nějaké viry, každá jejich aktivace provokuje váš imunitní systém. Tento vnitřní stresový faktor může vést k nadměrné stimulaci imunitního systému... a ta posléze k autoimunitě.

Dobrá, co ale vede k opětovné aktivaci toho viru? Potlačený imunitní systém. Zdá se, že ty chytré viry vědí, kdy je pro ně bezpečné se znovu aktivovat, protože imunitní systém bude ve stavu největšího vyčerpání a nebude po nich schopný efektivně pálit.

V tomto okamžiku se možná ptáte: „Jak proboha jenom virus pozná, kdy je můj imunitní systém vyčerpáný?“ Nu, protože stres potlačuje imunitní systém, podnětem pro reakci těch záludných virů jsou ve skutečnosti vaše stresové hormony, konkrétně forma kortizolu zvaná glukokortikoid. Mnoho virových infekcí tedy vzplane v období fyzického nebo psychického stresu;

Některé možné příznaky, které se mohou vyskytnout v průběhu několika prvních dnů:

- bolesti hlavy
- bolesti těla
- bolest kloubů
- hlad
- různé chutě
- tělesný pach
- únava
- vyrážka
- zastřené myšlení
- změny nálady
- změny spánku
- změny stolice
- zápach z úst

Během týdne si možná všimnete, že se objeví:

- lepší nálada
- lepší soustředěnost, pozornost, schopnost jasného myšlení
- lepší spánek
- lepší trávení
- pokles na váze
- pravidelná stolice
- ústup zadržování tekutin
- více energie
- zmírnění bolestí kloubů a svalů
- ústup kožních obtíží (akné, ekzému, vyrážek)

Některé příznaky možná zaznamenáte i z toho důvodu, že budete procházet detoxikací – očištěnou od jedů v organismu. Ačkoliv se po očištění od toxinů budete nakonec cítit mnohem lépe, na cestě z vašeho organismu mohou tyto toxiny vyvolat určité příznaky. Pokud můžete, považujte tyto příznaky za znamení, že se vaše tělo zbavuje toxických a zánětlivých potravin, a těšte se na brzký příliv zdravé energie. Během jednoho týdne s programem *The Myers Way*® se naštěstí pravděpodobně začnete cítit lépe – možná dokonce tak dobře, jak jste se necítili už dlouho. Na konci třicetidenního programu byste si pak měli všimnout výrazného zlepšení funkce střev, nárůstu energie, zlepšení nálady, fungování mozku a dokonce i vzhledu, s jasnější kůží, zdravějšími vlasy a možná dokonce i nějakým úbytkem na váze. Budete lépe spát, zaznamenáte zmírnění případné bolesti a pocítíte také s úlevou, že se váš zánět zklidňuje a váš organismus se začíná dostávat do rovnováhy.

Možná se ukáže, že je pro vás vhodné začít přes víkend nebo během volna, abyste si v případě problémů s přízpůsobením mohli dopřát více odpočinku. Také nezapomínejte pít. Když vypijete šest až osm sklenic filtrované vody denně, pomůže vám to zmírnit abstinenci bolesti hlavy a vyplavit z těla toxiny.

TŘICETIDENNÍ JÍDELNÍČEK

Nezapomeňte – tento jídelníček vychází z představy, že budete vařit pro dvě osoby, takže každý recept představuje dvě porce. Neváhejte ho přizpůsobit potřebám své rodiny. Když budete vařit pro jednoho, jednoduše snižte množství potřebných surovin uvedených v receptu na polovinu. I tak vám ještě zbyde dostatek na příště. Názvy receptů uvádím **tučným písmem** ve dnech, kdy je potřebujete uvařit, a normálním netučným písmem ve dnech, kdy můžete sníst zbytky. Podrobný plán, kolik porcí udělat, když budete připravovat jídlo podle receptu, a kdy využívat zbytky, najdete v tabulce na stranách 273–283. Svým třicetidenním programem tak můžete projít co možná nejsnáze a nejpříjemněji.

PŘÍPRAVNÝ DEN

Den před začátkem stravovacího programu si připravte jídlo podle níže uvedených receptů, na nichž si budete pochutnávat v průběhu prvního týdne. Tento den je zásadní: příprava před zahájením vám pomůže se skutečně hladkým začátkem programu. Pokud máte typický pracovní týden, doporučuji vám udělat si přípravný den v sobotu a s programem začít v neděli, kdy budete mít na vaření ještě nějaký čas navíc. Po přípravě si pochutnejte třeba na „pečeném kuřeti s citronem a česnekem“ (strana 253) – můžete si tak dopřát malou ochutnávku ještě před samotným začátkem!

Pečené kuře s citronem a česnekem (strana 253)

Vývar na uzdravení střev (strana 235)

Sladké jablkové snídaně klobásky (strana 261–262)

1. DEN

Snídaně

Sladké jablkové snídaně klobásky (strana 261–262)

Vydatná kaše ze sladkých brambor (strana 226)

Jarní zeleninový džus (strana 264)

Chai Tea Latte (strana 264), případně podle chuti bezkofeinový zelený čaj

SALÁTY

Pravý Cobbův salát

2 porce

- 2 šálky nasekaného římského salátu
- 1 šálek nasekané baby kapusty
- ½ nakrájené okurky
- 1 kus kuřecích prsou z kuřete z volného chovu, uvařený a nakrájený
- ½ nakrájeného jablka
- ½ velkého avokáda, nakrájeného na plátky
- 1 lžice olivového oleje
- šťáva z ½ citronu
- 2 lžičky plnotučného kokosového mléka (není nutné)
- 1 stroužek česneku, rozdrčený
- špetka mořské soli
- špetka mletého černého pepře

Ve středně velké míse smíchejte dohromady salát, kapustu, okurku, kuřecí maso, jablko a avokádo. Směs odložte stranou.

Do mixéru nalijte olej, citronovou šťávu, kokosové mléko, přidejte česnek, sůl a pepř a zálivku rozmixujte dohladka. Salát pokapejte zálivkou a podávejte.

Pokud si salát připravujete i na příště, jablko a avokádo přidejte až dodatečně, aby byly čerstvé. Zálivku uchovejte odděleně.

Obměna: Do salátu namísto kuřecích prsou použijte „pečená bio kuřecí prsa s bylinkami“ (strana 255).

Kapustový bio salát s citrusy a brusinkami

2 porce

Citrusy v tomto receptu pomáhají změkčit křupavé kapustové listy a přinášejí oživující sladkost. Budete si chtít přidat!

- hromada kapustových listů (asi 4–5 šálků)**
- šťáva z ½ pomeranče
- extra panenský olivový olej
- 1 ½ šálku nakrájeného kuřecího masa (lze použít zbytek „pečeného kuřete s citronem a česnekem“ ze strany 253)
- ½ šálku neslazených sušených brusinek nebo čerstvých odpeckovaných třešní (podle chuti)
- 1 malá nakrájená okurka (podle chuti)

TŘICETIDENNÍ JÍDELNÍČEK PROGRAMU THE MYERS WAY® PRO ŘEŠENÍ AUTOIMUNITNÍCH PORUCH PRO DVĚ OSOBY

Nezapomeňte – tento jídelníček vychází z představy, že budete vařit pro dvě osoby, takže každé jídlo představuje dvě porce. Neváhejte přizpůsobit recepty potřebám své rodiny. Když budete vařit pro jednoho, jednoduše snižte množství potřebných surovin uvedených v receptu na polovinu. I tak vám ještě zbyde dostatek na příště. Doporučuji vám udělat si v sobotu přípravný den a s programem začít v neděli, protože na začátku je poněkud více vaření než v ostatní dny v týdnu. Tímto způsobem vám zůstane dostatek zbytků z prvního dne a vy tak ušetříte čas při vaření během pracovního týdne.

RECEPTY PROGRAMU THE MYERS WAY®	Použití zbytků	Počet porcí k přípravě	Počet porcí k uložení do lednice
PŘÍPRAVNÝ DEN			
Pečené kuře s citronem a česnekem		6 až 8	4 až 6
Vývar na uzdravení střev		16	16
Sladké jablkové snídaňové klobásky		4	4
1. DEN			
Snídaně			
Sladké jablkové snídaňové klobásky	✓		
Výdatná kaše ze sladkých brambor		4	2
Jarní zeleninový džus		2	
Chai Tea Latte nebo bezkofeinový zelený čaj		2	
Oběd			
Kapustový bio salát s citrusy a brusinkami		2	
Farmářská bio polévka z pěti druhů zeleniny		4	2
Večeře			
Krémová bazalková pesto omáčka se špagetovou dýní		4	2
½ šálku směsi bio bobulového ovoce		2	
2. DEN			
Snídaně			
Sladké jablkové snídaňové klobásky	✓		
Výdatná kaše ze sladkých brambor	✓		
Vývar na uzdravení střev	✓		
Chai Tea Latte nebo bezkofeinový zelený čaj		2	

svým pacientům pouze říci, co je pro ně podle mého mínění nejlepší; to, co ve skutečnosti udělají, je na nich.

Pokud tedy s touto knihou souzníte a chcete dát jejímu přístupu šanci, nikdo by se vám neměl stavět do cesty. Nechte lidi, ať jednou vznesou své námítky, a odpovzte jim na otázky. Potom by už měli zůstat zticha a respektovat vaše rozhodnutí. Pokud nemohou – pokud cítíte, že jejich otázky nebo obavy sabotují vaše odhodlání, pak musíte učinit některá další rozhodnutí. Koneckonců si zasloužíte zdravý a plnohodnotný život. Lidé, kteří o vás mají starost, by ho pro vás měli chtít také.

PŘIPOJTE SE K PODPŮRNÉ KOMUNITĚ

Vím, že jednou z klíčových věcí, které nám všem pomáhají při provádění změn, je získat podporu – spojit síly s lidmi podobného smýšlení, s nimiž můžeme sdílet triumfy, vyměňovat si rady a přicházet s novými nápady, jak se posunout kupředu. Proto vám s velkou chutí nabízím podporu skupiny příznivců programu *The Myers Way*[®], k níž se můžete připojit na mých internetových stránkách *AmyMyersMD.com*.

Možná vás už na nějakou podpůrnou skupinu odkázal váš odborný lékař na poli klasické medicíny, možná jste si už nějakou našli sami online. To by mohlo být ošidné, protože pravděpodobně nebudete pokládat za velké povzbuzení, když vám někdo řekne, že strava není důležitá nebo že musíte až do konce života užívat léky – a perspektivu klasické medicíny sdílí mnoho autoimunitních podpůrných skupin.

To, co opravdu potřebujete, je komunita lidí, kteří se také vzdávají lepku, obilovin a luštěnin; lidí, kteří se také pokoušejí zbavit svůj život toxinů, a lidí, kteří s vámi sdílejí obavy ohledně zánětu, přecitlivělosti na potraviny a toxinů v životním prostředí. Zkuste si na Googlu vyhledat slova „paleo“, „celiakie“, „bezlepkový“ nebo „bez alergií“. Mnoho mých pacientů nachází na těchto typech internetových stránek užitečnější zdroje než na klasických stránkách věnovaných autoimunitě.

Na internetu buďte celkově obezřetní, protože tam lze najít takovou spoustu naprosto beznadějných informací, že to může opravdu otrást vaši sebedůvěrou. Pokud se necháte snadno ovlivnit, mohlo by vás to dokonce vyděsit k smrti! Můžete donekonečna číst jeden za druhým příběhem lidí,

jekční přípravek Kineret. Petera ke mně rodiče přivedli v březnu. Začátkem dalšího školního roku z něj byl úplně jiný chlapec, zesílil a měl více energie. Nejlepší přitom bylo, že už neužíval žádné léky.

„Už nemusím užívat léky!“ informoval mě triumfálně při své poslední návštěvě. „Bude se mi po vás stýskat, paní doktorko. Naši říkají, že k vám už nebudu chodit.“

„I mně se po tobě bude stýskat, Petere,“ řekla jsem mu. Sledovala jsem ho, jak vyrazil z ordinace, konečně schopný běhat a skákat tak, jak by měl desetiletý chlapec být. Nevěděla jsem, čím se Peter stane, až vyroste, byla jsem ale šťastná, že bez ohledu na to, co mu budoucnost přinese, bude to budoucnost bez příznaků, léků a vedlejších účinků. Program *The Myers Way*[®] mu poskytl nástroje, které mu umožní žít dlouhý a zdravý život.

JIM MYERS, 77 LET:

„JSEM MOC RÁD, ŽE JE MOJE DCERA LÉKAŘKA!“

Ano, toto je příběh mého otce a je to možná můj úplně nejoblíbenější úspěšný příběh. Úspěch byl o to sladší, že přišel po několikaletém období, které vypadalo jako naprostý nezdar.

Pokud jste někdo z vás někdy zkoušeli přimět člena své rodiny dělat něco, co by podle vašeho přesvědčení bylo dobré pro jeho zdraví, třeba přestat kouřit, zhubnout, více cvičit, možná dokonce držet bezlepkovou dietu, víte, jak je to těžké. Vy víte, že kdyby vás jen vaše maminka, tatínek, sestra, bratr nebo kdokoli jiný poslechl, život dotyčného by byl mnohem, mnohem lepší. *Oni* si vás ale pamatují jako kojence v plenkách, případně temperamentního teenagera s milionem teorií, a k vašemu zklamání k vám přistupují stejně, jako kdybyste byli pořád dítě, a ne zralá, rozumná a velmi dobře informovaná osoba, která jim teď dává dobrou radu.

Když si teď myslíte: „Ale v případě Amy to je určitě jinak, ona je přece *lékařka*,“ zamyslete se nad tím ještě jednou. Znáte přísloví, že prorok nebývá ve vlastní zemi doceněný? Je to stejné jako být lékařem funkční medicíny v rodině Myersových. Trávila jsem své pracovní dny tím, že jsem pomáhala lidem, například Susan, Jennifer, Peterovi nebo tisícovkám jiných pacientů, kteří mi děkovali, že jsem je přivedla zpátky k životu. Pak jsem jela na svátky ke své rodině a navzdory mým skvělým radám můj otec stále konzumoval lepek!

Dodatek C

TOXICKÉ PLÍSNĚ

Na expozici plísním se ptám jak ve svém vstupním formuláři, tak během pacientovy první návštěvy. Pokud mě některý ze zjištěných údajů vede k domněnce, že nějaký zdroj plísní určitě existuje, říkám svým pacientům, že se může jednat o faktor přispívající k jejich autoimunitnímu onemocnění, a pokouším se zjistit více.

Pokud se pacient věnuje čtyřem pilířům programu *The Myers Way*[®], a přesto se jeho stav dostatečně nelepší, případně jestli se u něj opakovaně vrací přemnožení kvasinek, zabývám se problematikou toxických plísní hlouběji. Pojďme se na ni teď také podívat blíže.

ODKUD TOXINY POCHÁZEJÍ?

Určité typy plísní uvolňují plynné látky, jimž se říká těkavé organické látky (VOC). Všechny plísně tyto toxiny neprodukují, nicméně ty, které to dělají, vyvolávají samozřejmě velké obavy. Mezi nejčastější viníky patří:

- *Aspergillus*
- *Penicillium*
- *Fusarium*
- *Stachybotrys*
- *Paecilomyces*
- *Trichoderma*

Panuje sice přesvědčení, že geny, které člověka činí citlivým k zhoubným účinkům těchto plísní, má pouhých 25 % populace, nicméně kdokoli, kdo je citlivý, může mít intenzivní příznaky. Viděla jsem lidi trpící četnými příznaky souvisejícími s plísněmi, mezi něž patří:

- ADD/ADHD
- fibromyalgie
- alergie, astma, chronické infekce
- nespavost
- vedlejších nosních dutin
- neurologické problémy
- autoimunita
- opakované přemnožení kvasinek
- bolesti hlavy
- úzkost
- chronický únavový syndrom
- všechny typy kožních vyrážek
- deprese
- včetně ekzému

Dodatek F

LEPŠÍ KVALITA SPÁNKU

Poruchy spánku a únava jsou dvě nejčastější obtíže, o kterých ve své ordinaci slyším. Dopřát si náležité množství hlubokého, osvěžujícího spánku je jedním z nejlepších způsobů, jak můžete podpořit svůj imunitní systém; uvádím tedy svých deset nejlepších tipů na zlepšení kvality spánku:

- 1 Jděte na stránky www.dansplan.com a stáhněte si „Danův plán“, volně přístupný online plán optimalizace zdraví a spánku, který vytvořil odborník na spánek Dan Pardi. Pokud se toho o Danově přístupu ke spánku chcete dozvědět více, můžete si poslechnout rozhovor s ním na mém podcastu: www.amymyersmd.com/tag/sleep/.
- 2 Nakupte žárovky se žlutým světlem a nainstalujte si je do lamp v celém domě. Rozsvítíte je, jakmile slunce začne zapadat. Jednou z hlavních příčin poruch spánku je působení nesprávných oblastí světelného spektra po západu slunce. Naše tělo se vyvinulo tak, aby spalo, když je obloha tmavá, a bylo vzhůru, když je na nebi světlo. Tento přirozený cyklus spánku a bdění může být narušován naším čtyřicetihodinovým elektrickým světem, ve kterém své tělo bez přestání vystavujeme jasnému „slunečnímu“ světlu včetně takového, jaké vydávají bílé zářivky a fluorescenční žárovky. Tělo tato elektrická zařízení vnímá jako „sluneční světlo“ a pokyn zůstat vzhůru. Používání žlutých žárovek po západu slunce napomáhá synchronizaci těla se zemskými rytmy a dává tělu pokyn spíše ke spánku než k bdělému stavu.
- 3 Jestliže v noci pracujete na počítači nebo si čtete na iPadu, stáhněte si na stránkách www.justgetflux.com volně přístupnou aplikaci f.lux. Blikaající modré světlo elektronických přístrojů vás také vede k bdělému stavu – aplikace f.lux však po západu slunce zabarví vaši obrazovku žlutým odstínem. Aplikaci si můžete nastavit tak, aby vám vytvářela žlutý noční odstín podle přání; můžete si ji nastavit podle času sledování filmů nebo televizních pořadů a také ji na krátkou či delší dobu vypnout, když opravdu potřebujete, abyste u svého zařízení neusínali. V ideálním případě byste

AUTOIMUNITNÍ ŘEŠENÍ

Více než 90 % populace trpí zánětem nebo nějakou autoimunitní poruchou. Klasická medicína zatím stále prohlašuje, že lék neexistuje. Menší obtíže, jako jsou vyrážky a rýmy, jsou ignorovány, zatímco chronické a vysilující nemoci, například Crohnova choroba a revmatoidní artritida, jsou zvládány pomocí koktejlu toxických léčiv, která nedokáží vyřešit základní příčinu. Tak tomu ale být nemusí.

V knize *Autoimunitní řešení* nabízí Amy Myers, M.D., renomovaná čelní představitelka funkční medicíny, svůj lékařsky ověřený přístup k prevenci a odvrácení široké škály zánětlivých symptomů a onemocnění včetně alergií, obezity, astmatu, kardiovaskulárních chorob, fibromyalgie, lupusu, syndromu dráždivého tračnicku, chronických bolestí hlavy a Hashimotovy tyreoiditidy.

Program *The Myers Way*® je postaven na čtyřech pilířích, jimiž jsou:

- **eliminace toxických potravin**, například cukru a kofeinu, a **zánětlivých potravin**, jakými jsou mléčné výrobky, lepek a obiloviny, které narušují naši trávicí soustavu,
- **užívání regeneračních prostředků a potravinových doplňků** opravujících střevo, jako jsou kvalitní bílkoviny, zdravé tuky a probiotika,
- **identifikace toxinů z životního prostředí** v produktech každodenní spotřeby, například mýdlech, šampónech, kosmetických přípravcích, čisticích prostředcích a jiných výrobcích pro domácnost,
- **vyléčení s autoimunitou souvisejících infekcí** za současného zmírnění psychického, emocionálního i fyzického stresu, který vyostřuje reakci imunitního systému na vnější toxiny.

Prostřednictvím tohoto programu doktorka Myers úspěšně léčila tisíce pacientů. Ať se potýkáte s roztroušenou sklerózou či Gravesovou chorobou, nebo se prostě jen chcete zbavit úporných mírnějších symptomů, kniha *Autoimunitní řešení* přináší z lékařského hlediska průlomový, popisný a přehledný program pro potírání a zdoání celého spektra autoimunitních onemocnění.

AMY MYERS, M.D.,

je specialistkou na autoimunitu, na začátku jejíž kariéry stála její vlastní zkušenost a nutnost vypořádat se s autoimunitními problémy. Doktorka Myers absolvovala s vyznamenáním fakultu Honors College na University of South Carolina a lékařský titul získala na fakultě Health Sciences Center při Louisiana State University. Po interní stáži na pohotovosti na University of Maryland založila celostátně renomované centrum funkční medicíny Austin UltraHealth, kde v současné době působí jako ředitelka.

Navštivte ji online na adrese www.amymyersmd.com



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY