Amy Myers

SOLUŢII CONTRA AUTOIMUNITĂŢII

METODA MYERS

Cum să previi şi să combaţi toate bolile şi simptomele inflamatorii

Traducere din limba engleză de
Alina Luca

Editura Paralela 45

EDITURA PARALELA 45

SEMNALE DE ALARMĂ

În cazul unei boli autoimune, sistemul imunitar dereglat începe să atace propriul ţesut al organismului. Următoarele simptome și/sau diagnostice ar putea să semnaleze fie o boală autoimună deja declanșată, fie un sistem imunitar afectat, inflamat, care riscă să dezvolte o boală autoimună:

- Reflux gastroesofagian
- Acnee
- ADD/ADHD
- Alergii
- Alzheimer
- Anxietate
- Artrită
- Astm
- Dificultăţi de concentrare
- Tromboze sangvine
- Deficienţă de B12
- Boli cardiovasculare
- Depresie
- Probleme digestive: balonare, flatulenţă, indigestie, constipaţie, diaree, reflux, senzaţie de arsură în stomac
- Uscarea ochilor
- Eczemă
- Oboseală
- Mastoză fibrochistică
- Pietre la fiere
- Pierderea părului
- Infertilitate
- Dureri musculare
- Obezitate sau exces de greutate, mai ales în zona mediană
- Pancreatită
- Probleme cu somnul: dificultăţi de a adormi sau treziri dese
- Încheieturi umflate, înroșite sau dureroase
- Fibroză uterină

auzi pe specialist cum confirmă faptul că nu prea ai soluţii pentru a încetini progresul unei boli autoimune – şi cu atât mai puţin să o faci să regreseze. Pur şi simplu trebuie să iei medicamentele pe care le presupune „tratamentul-standard" şi să speri că te vor ajuta să te simţi mai bine şi că nu vor avea prea multe efecte secundare. Dacă eşti unul dintre norocoşi, medicaţia va elimina toate simptomele. Totuşi, adeseori nu te poţi aştepta la mai mult decât la o oarecare uşurare. Chiar dacă simptomele dispar complet, furtuna autoimună continuă să urle în interiorul trupului tău şi tu nu ai nici cea mai mică idee care ar putea fi efectele secundare.

EDITURA PARALELA 45

METODA MYERS: O SOLUȚIE

Medicina convenţională caută un diagnostic şi tratează simptomele medicamentos. În opoziţie cu ea, Metoda Myers se bazează pe *medicina funcţională*, o abordare medicală ce are în vedere modul în care sistemele corpului interacţionează şi caută să le facă pe toate să funcţioneze optim. Dieta, stilul de viaţă, factorii de mediu şi stresul, toate par să aibă un rol extrem de important în a te îmbolnăvi, dar şi în a te menţine sănătos.

Nicio abordare, nici chiar Metoda Myers, nu poate vindeca bolile autoimune. În medicină, *vindecarea* înseamnă că boala încetează definitiv să mai existe, ceea ce nu este tot una cu *remisiunea*, când boala încetează să existe doar pentru moment, sau cu *stabilizarea/aparenta vindecare*, când boala rămâne în organism, dar simptomele nu mai apar.

Pentru că nimeni nu a găsit încă un tratament care să vindece maladiile autoimune, Metoda Myers îţi oferă cea mai bună opţiune posibilă în acest moment: *stabilizare/aparentă vindecare* şi *prevenire*. Metoda Myers te ajută să scapi de simptome şi de tratamentul medicamentos, dându-ţi posibilitatea să te bucuri de o viaţă plină de energie şi lipsită de dureri. Nu se mai pune problema de a te obişnui să trăieşti cu boala ta, ci de a-ţi asigura o stare de sănătate care să dureze toată viaţa.

Această abordare se bazează pe patru stâlpi de susţinere, fiecare testat şi în cadrul cercetărilor experimentale, dar şi clinic: eu, în timpul anilor mei de experienţă ca medic, am observat că dau rezultate uimitoare.

1. **Vindecă-ţi sistemul digestiv.** În fond, 80% din sistemul tău imunitar se află în intestine. Sistemul tău digestiv este calea către sănătatea ta, aşa că, dacă intestinele nu sunt sănătoase, nici sistemul tău imunitar nu va fi.
2. **Scapă de gluten, cereale, leguminoase şi alte alimente care cauzează inflamaţii cronice.** Inflamaţia este un răspuns imunitar care se manifestă în întregul organism şi care, în doze mici, te poate ajuta să te vindeci. Când însă devine cronică, inflamaţia se transformă într-un factor de stres pentru întregul

EDITURA PARALELA 45

organism, dar mai ales pentru sistemul tău imunitar. Dacă suferi de o maladie autoimună, inflamaţia provoacă simptomele şi face boala să se înrăutăţească. Dacă eşti predispus la apariţia unei boli autoimune, inflamaţia te poate face să treci peste limită, predispoziţia ta transformându-se, astfel, într-o boală autoimună propriu-zisă.

Glutenul – o proteină care se găseşte în grâu, secară, orz şi în multe alte cereale – exercită stres asupra sistemului tău digestiv, punându-te în situaţia riscantă de a dezvolta o boală numită *intestin permeabil*, care, mai departe, îţi îngreunează sistemul imunitar. Multe alte alimente, inclusiv cerealele fără gluten şi leguminoasele, declanşează, de asemenea, inflamaţie. De aceea, prin Metoda Myers, vei elimina glutenul şi îţi vei curăţa dieta, vindecându-ţi astfel sistemul digestiv, calmând inflamaţia şi stabilizând boala autoimună.

3. **Redu cantitatea de toxine din organism.** În fiecare zi suntem asaltaţi de mii de toxine – acasă, la serviciu şi în timpul ieşirilor în aer liber –, iar sistemul nostru imunitar simte presiunea acestora. Dacă ai o maladie autoimună – sau vreo predispoziţie de a dezvolta o astfel de boală –, cantitatea de toxine cu care ia contact trupul tău poate face diferenţa dintre sănătate şi boală.
4. **Vindecă-ţi infecţiile şi eliberează-te de stres**. Anumite infecţii pot, de asemenea, să determine apariţia unor boli autoimune. La fel se întâmplă şi cu stresul fizic, mental sau emoţional. Se poate crea chiar un cerc vicios în care stresul declanşează şi redeclanşează o infecţie, iar infecţia, la rândul ei, cauzează mai mult stres. Aşa că, atunci când faci ca aceste greutăţi care apasă asupra sistemului tău imunitar să devină mai uşoare, parcurgi o cale foarte importantă spre eliminarea simptomelor bolii tale.

Metoda Myers se bazează pe ultimele cercetări în domeniu, publicate în cele mai respectate jurnale ştiinţifice. Se bazează, de asemenea, pe experienţa mea personală, ca medic, dar şi ca pacient. Spre deosebire de medicina convenţională, Metoda Myers este un

EDITURA PARALELA 45

SEMNE ALE UNEI BUNE SĂNĂTĂŢI A SISTEMULUI DIGESTIV

- Te simţi bine după ce mănânci.
- Ai unul până la trei scaune pe zi, solide și bine formate.
- Nu ai gaze, balonări, crampe sau dureri după ce mănânci.
- Nu ai observat în scaun alimente nedigerate.
- Nu ai nevoie de medicamente.
- Nu suferi de reflux gastroesofagian sau de reflux acid.

SEMNE ALE UNEI PROASTE SĂNĂTĂŢI A SISTEMULUI DIGESTIV

- Acnee
- ADD/ADHD
- Anxietate
- Artrită
- Astm
- Boli autoimune
- Eructaţii (râgâituri)
- Balonare
- Dezechilibru al glicemiei
- Cancer
- Tuse cronică
- Sindromul oboselii cronice
- Congestie
- Constipaţie (mai puţin de un scaun pe zi)
- Depresie
- Diaree (scaune moi)
- Dificultăţi de concentrare
- Ameţeală
- Epuizare
- Fibromialgie
- Boli frecvente
- Dureri de cap
- Arsuri în capul pieptului
- Dezechilibru hormonal
- Infertilitate
- Insomnie
- Spasme intestinale
- Ciclu neregulat
- Dureri articulare
- Nivel scăzut al leucocitelor
- Schimbări bruște de stare psihică
- Greaţă și vărsături
- Gaze
- Alergii de sezon
- Iritaţii ale pielii, eczemă, urticarie, rozaceea
- Dureri de stomac
- Nas înfundat
- Dezechilibru tiroidian
- Creșteri în greutate, dificultăţi de a scădea în greutate.

EDITURA PARALELA 45

Cuprins

Partea I – PANDEMIA AUTOIMUNĂ

Capitolul 1 – EXPERIENŢA MEA – ŞI A TA – PE TĂRÂMUL BOLILOR AUTOIMUNE 9
Capitolul 2 – MITURI ŞI INFORMAŢII REALE LEGATE DE AUTOIMUNITATE 42
Capitolul 3 – INAMICUL TĂU – TU ÎNSUŢI 58

Partea a II-a – SĂ AJUNGEM LA RĂDĂCINA PROBLEMEI

Capitolul 4 – VINDECĂ-ŢI SISTEMUL DIGESTIV 85
Capitolul 5 – SCAPĂ DE GLUTEN, DE CEREALE ŞI LEGUMINOASE 112
Capitolul 6 – SĂ REDUCEM CANTITATEA DE TOXINE DIN ORGANISM 145
Capitolul 7 – SĂ VINDECĂM INFECŢIILE ŞI SĂ REDUCEM STRESUL 182

Partea a III-a – SĂ ÎNVĂŢĂM CARE SUNT INSTRUMENTELE

Capitolul 8 – SĂ PUNEM ÎN PRACTICĂ METODA MYERS.....213
Capitolul 9 – PROGRAMUL DE TREIZECI DE ZILE.....233

Partea a IV-a – TRĂIEŞTE SOLUŢIA

Capitolul 10 – METODA MYERS – UN MOD DE VIAŢĂ.....341
Capitolul 11 – PRIN LABIRINTUL MEDICAL 359
Capitolul 12 – CÂTEVA CUVINTE PLINE DE SPERANŢĂ 368

Anexa A – ORGANISMELE MODIFICATE GENETIC.....387
Anexa B – METALELE GRELE.....393

EDITURA PARALELA 45

Anexa C – MUCEGAIUL TOXIC.....396
Anexa D – STOMATOLOGIA BIOLOGICĂ.....400
Anexa E – REDUCEREA CANTITĂŢII DE TOXINE DIN CASĂ.....406
Anexa F – UN SOMN MAI BUN 411
Anexa G – METODA MYERS –
TEST PENTRU IDENTIFICAREA SIMPTOMELOR 415

Note 419

EDITURA PARALELA 45