dr. Mark Hyman, Huffington Post, 13. Sep 2009., izvor

Kako spriječiti vaše tijelo da napada sâmo sebe?

Autoimune bolesti utrostručile su se u zadnjih nekoliko dekada. Sada je pogođeno 24 milijuna amerikanaca. Činjenica je da to žene pogađa više nego srčana oboljenja rak dojke zajedno.

No, autoimuna oboljenja nisu tako jednostavna.

Vjerojatno ste upoznati sa uobičajenim autoimunim oboljenjima poput reumatoidnog artritisa, lupusa, multiple skleroze, upalne bolesti crijeva, tipom-1 dijabetesa, hipotiroidnošću i psorijazom. No, postoje još mnoge autoimune bolesti koje pogađaju živčani sustav, zglobove i mišiće, kožu, endokrinu žlijezdu i srce.

Pojednostavljeno, autoimune bolesti su stanja pri kojima tjelesni imunološki sustav napada svoje vlastito tkivo umjesto da napada strane molekule poput bakterija. Ovo se događa kada nešto unese pomutnju u imuni sustav. Sve više se čini da je to "nešto" enormna porcija toksina iz okoline kojima smo svi mi izloženi.

Odlična knjiga, Autoimuna Epidemija, od Donna Jackson Nakazawe, predstavlja izvrstan dio istraživačkog žurnalizma koji istražuje stvarne razloge ove epidemije. Njena želja da iznađe odgovore bila je pogonjena njezinom vlastitom borbom sa autoimunom bolešću.

Donna ističe vrlo jasno radikalnu, no nažalost vrlo istinitu sliku onoga što se događa. Ali također i daje jasna rješenja koja obuhvaćaju promjene u dijeti i dodatcima, te našoj okolini koje mogu pomoći ljudima da se nose sa ili čak oslobode autoimunih bolesti.

Okolišne toksine koji su djelomično pokretači autoimunih epidemija "autogena" Donna naziva stranim sastojcima koji stvaraju jednu "auto" reakciju, reakciju protiv sebe. Činjenica je da bi ti toxini lako mogli biti najvažniji uzrok autoimunih oboljenja.

U današnjem blogu reći ću kako ti toksini utiču na vaše zdravlje i vode ka autoimunim oboljenjima, podijeliti sa vama neke stvari o onome što Donna objašnjava u svojoj knjizi, i dati vam 9 naznakica da vam pomognu adresirati autoimunu bolest.

Toksini iz okoliša: Vodeći uzrok autoimune bolesti

Izloženi smo zapanjujućoj količini zagađenja. Preko 80,000 kemikalija uvedeno je u naše društvo od godine 1900-te, a samo je njih 550 bilo testirano. Prema US Agenciji za zaštitu okoliša (EPA), oko 1.7 milijuna tona toksičnih kemikalija godišnje biva otpušteno od strane velikih industrijskih postrojenja. I svake se godine u zrak ispusti 3.000 tona žive u zrak.

Činjenica je da je nedavno vladino istraživanje - "Nacionalno Izvješće o Izloženosti Ljudi Okolišnim Kemikalijama" iz 07/2005 – iznašlo prosjek od 148 kemikalija u našim tijelima. I to su bile samo one na koje su testirali.

Postaje sve gore ...

Radna Grupa za Okoliš istražila je i proučila krv iz pupkovine upravorođenih beba. Iznašli su 287 industrijskih kemikalija, uključujući pesticide, estere naftalena ili ftaličke kiseline, dioxine, teflon i otrovne metale poput žive. I sve to prije no što su ta djeca zapravo zakoračila u svijet!

Spomenimo još i toksine pronađene u našoj hrani i ostale kemikalije koje se tipično pronalaze u našim domovima, poput izvjesnih sredstava za čišćenje ili pesticida koji se svi nadodavaju ukupnom zbroju, količini otrova u našim tijelima.

Čisto da se zapitamo što svi ti toksini čine našoj djeci ...

U svojem uvodu u “Autoimune Epidemije”, Dr. Douglas Kerr, professor pri Johns Hopkins School of Medicine, kaže da “nema sumnje da su autoimuna oboljenja u porastu, a povećanje toksina i kemikalija u okolišu povećava rizik. Započeto je istraživanje a zaključci nepobitni.”

Da su toksini iz našeg okoliša glavni uzrok autoimunih oboljenja, to je jasno. Pa ipak konvencionalna medicina to ne uzima u obzir kada tretira autoimuna oboljenja.

Umjesto toga, ona pokušava isključiti imunitetni odgovor pomoću snažnih lijekova uključujući nesteroidne antiupalne lijekove popud Advila i Alevea, steroidne poput prednizona, antikancer lijekove poput methotrexatea, i nove lijekove poput Enbrela i Remicadea koji blokiraju efekte moćne upalne molekule zvane TNF alpha.

No, ti novi lijekovi isključuju vaš imuni sistem tako snažno da se povećava rizik od oboljenja od raka ili infekcija koje sada {nakon isključivanja imunog sistema} postaju opasne po život. Također imaju i učestale ozbiljne nuspojave, dok neki od tih lijekova djeluju samo djelomično. Ovi lijekovi mogu za neke ljude biti spasonosni za život kroz neko kraće vrijeme – ali na duže staze, oni NEMAJU NIŠTA sa uzročnicima.

Postoji bolji način.

Ja sam uspješno liječio stotine pacijenata sa autoimunim bolestima na način da sam identificirao uzroke koji su ležali u temeljima oboljenja, a to su bili toksini, infekcije, alergene, loša dijeta, i STRES. Pravilni putokazi funkcionalne medicine pokazuju pravo u korijen problema.

Čak sam vidio i rezultate upotrebe funkcionalne medicine u liječenju autoimunog oboljenja na sebi i mojoj supruzi, te na mojim pacijentima..

Upotreba Funkcionalne Medicine pri liječenju autoimune bolesti

Godinama prije, imao sam sindrom kroničnog umora. To stanje ima autoimune osobine i moji testovi krvi jasno su pokazivali da je moje tijelo bilo samo sebe napadalo. Kada sam se oslobodio trovanja živom, riješio sam se i kroničnog umora i autoimunih problema.

Slično tome, kod moje je supruge slabio autoimunitet sa spojem bola i umora. Izliječila se nakon što se riješila teških metala u svome tijelu pomoću jednog intenzivnog detoksifikacijskog programa.

I to se pokazalo uspješnim kod mnogih pacijenata.

Za svakog od njih, trebam pronaći sve uzroke – toksine, alergene, infekcije, lošu dijetu i stres – i nosim se sa njima dok tijelu vraćam stvari koje mu trebaju kako bi normalno funkcioniralo, poput čiste hrane, hranjivih sastojaka, vježbi, upravljanje stresovima, čista voda i kisik, zajednica, povezivanje i smisao. Kada to činim, rezultati su zapanjujući.

Jedna od mojih pacijentica imala je osakaćujuću psorijazu, te povezanim artritisom. Imala je 42 godine i nije mogla ići stepeništem, ući u kadu bez pomoći, ili se dostatno brinuti za njenu djecu. Pa ipak je samo 9 mjeseci nakon početka tretmana, koji je uključivao eliminaciju glutena i ostalih prehrambenih alergena, odstranjivanje teških metala, i uravnoteženje njenog imunog sistema, ušetala u moj ured ne samo 15 kilograma lakša (zapamtite da vas stanje pod upalom čini debljim) , nego i potpuno oslobođena bolova i psorijaze.

Ona nije jedina.

Drugi je čovjek godinama patio od krvavih proljeva i bolova uzrokovanih ulceroznim kolitisom . Promjene u dijeti i razne vrste probavnih potpora su pomagale, ali on nikada nije ozdravio dok nismo odstranili toksine i živu iz njegovog tijela.

A nedavna pacijentica sa iscrpljujućim umorom i ožiljcima na mozgu od multiple skleroze, gotovo se u potpunosti oslobodila svojih simptoma nakon što se oslobodila živinih plombi iz svojih zuba, i nakon što je bila na obimnom detoksifikacijskom programu. Nakon ponovljene snimke mozga (MRI), svi ožiljci od multiple skleroze su nestali!

Dakle, postoje načini raspoznavanja autoimunih oboljenja ako vi ili netko koga volite pati. Evo što ja preporučujem.

9 Savjeta kako da raspoznate autoimuno oboljenje

- Pročitajte Autoimunu Epidemiju. Ta će vam knjiga objasniti zašto imamo taj problem, i kako da ga ispravimo.

- Nađite doktora funkcionalne medicine koji će vam pomoći u razaznavanju autoimuniteta.

- Testirajte se na živu i ostale teške metale.

- Testirajte se na celiakiju (autoimunu reakciju na žitarice i ostale spojeve koji sadrže gluten), što uzrokuje preko 60 autoimunih oboljenja. I razmotrite eliminiranje ostale upalne hrane iz vaše dijete, poput mliječnih proizvoda i jaja, kukuruza i životinjskih masti, kroz par tjedana da vidite ima li promjene u vašim simptomima.

- Uzimajte imuno uravnotežavajuće hranjive sastojke i dodatke, uključujući vitamin D, esencijalne masti (kao EPA/DHA i GLA), i probiotike.

- Vježbajte duboku relaksaciju dnevno putem joge, meditiranja, biofidbeka, ili ičega što pomaže u odgovoru na stres.

- Vježbajte mjere predostrožnosti, koji kažu da bismo trebali izbjegavati sve što ima potencijal da nam nanese štetu. U SAD-u nečemu treba dokazati štetnost da bi se povuklo sa tržišta. U Europi, nečemu se mora dokazati sigurnost prije no što se dopusti na tržištu. To je inače poznato kao “bolje spriječiti nego liječiti”.

- Učite kako da pojačate detoksifikacijski sistem svog tijela.

Prepoznavanjem korjenskih uzroka autoimunog oboljenja možete se početi osjećati i biti bolje danas.

Reference:

Centers for Disease Control. 2005. National Report on Human Exposure to Environmental Chemicals.

O autoru:

Mark Hyman, doktor medicine, utemeljitelj UltraWellness Centra je pionir u funkcionalnoj medicini. Dr. Hyman sada dijeli 7 načina da potakne prirodnu sposobnost vašeg tijela da se samo izliječi.

Članak prenesen sa: http://4dlog.blogspot.com/2009/10/autoimuna-oboljenja.html

