

ВКЛЮЧЕНА В КЛАСАЦИЯТА
НА НЮ ЙОРК ТАЙМС
ЗА НАЙ-ПРОДАВАНИ КНИГИ

АВТОИМУНЕН ПАЛЕО протокол

Овладейте автоимунните
заболявания и излекувайте
организма си

Д-р САРА БАЛАНТАЙН, PhD

ПРЕДГОВОР ОТ РОБ УЛФ, автор на книгата *Палео решението*,
включена в класацията на *Ню Йорк Таймс* за най-продавани книги

АВТОИМУНЕН ПАЛЕО протокол

Овладейте автоимунните заболявания
и излекувайте организма си

Д-р Сара Балантайн, PhD

(от блога *ThePaleoMom.com*)



Ограничаване на отговорността

Медицинската информация в тази книга се предоставя само и единствено като образователен ресурс и не е предназначена да служи за диагностични или лечебни цели. Тя не бива да се използва вместо професионално диагностициране или лечение.

Промените в начина на живот, обсъждани в тази книга, не бива да служат като заместители на конвенционалната медицинска терапия.

Моля да се консултирате с наблюдаващия ви лекар, преди да вземете каквито и да било решения относно грижата за здравето си, както и за насоки относно специфичното ви медицинско състояние.



THE PALEO APPROACH

Reverse Autoimmune Disease and Heal Your Body

Copyright © SARAH BALLANTYNE 2013

First Published in USA in 2013 by Victory Belt Publishing Inc.

© Анелия Петрунова – превод

© Д-р Радослав Тошков – рецензент

ВДЪХНОВЕНИЯ 2018

ISBN 978-619-7342-19-2



За Адел и Майра...

*... нека знанията ми
компенсират гените ми,
за да прекъснем порочния кръг.*

Съдържание

Светлината в тунела / 6
 Предговор от Роб Улф / 7
 Няколко гуми от Сара / 8
 Въведение: сглобяване на пъзела / 9

Част 1: Причината

ПЪРВА ГЛАВА:

Причината за автоимунните заболявания / 27

Въведение в белтъците, антителата и имунната система / 28

Основни фактори, допринасящи за развитието на автоимунните заболявания / 44

Какво е общото между автоимунните заболявания? / 55

Променете онова, което можете / 66

Резюме на първа глава / 67

ВТОРА ГЛАВА:

Фактори от храненето, които допринасят за автоимунните заболявания / 69

Бедно на полезни вещества хранене / 71

Храни, които причиняват чревна пропускливост и дисбактериоза / 92

Възпалителни и имуногенни храни / 119

Поздравления! / 141

Резюме на втора глава / 143

Благодарности / 12

Въведение: епидемията от автоимунни заболявания / 13

Списък на автоимунните заболявания / 18

ТРЕТА ГЛАВА:

Фактори от начина на живот, които допринасят за автоимунните заболявания / 145

Контролът (или липсата на контрол) върху стреса / 146

Защо циркадният ритъм е от значение? / 153

Сън (недостатъчно качество, количество или и двете) / 157

Физическа активност / 160

Отново за хормоните на гланда: влияние на честотата на храненията / 166

Медикаменти / 168

Сглобяване на пъзела / 174

Резюме на трета глава / 175

ЧЕТВЪРТА ГЛАВА:

Първи стъпки / 177

На раменете на гиганти / 178

Палео подходът е цялостна система / 180

Как да си сътрудничите с лекаря? / 181

Време е да се гмурнем в дълбокото / 183

Част 2: Лекът

ПЕТА ГЛАВА:

Хранителният режим на палео подхода / 187

Месо, птици, риба и морски дарове / 189

Зеленчуци и плодове / 202

Здравословни мазнини / 219

Съотношение между макронутриентите / 222

Пробиотични храни / 223

Из дебрите на подправките / 227

„Какво може да пия?“ / 229

Често задавани въпроси за храненето по палео подхода / 231

По местата, готови... / 237

Кратко ръководство за хранителния режим / 238

ШЕСТА ГЛАВА:

Начинът на живот според палео подхода / 243

Нови хранителни навици / 245

Контролирайте стреса / 248

Как да защитите циркадния си ритъм? / 256

Осигурявайте си много физическа активност с ниска интензивност / 260

Как да подобрите средата около себе си? / 262

Резюме на шеста глава / 263

СЕДМА ГЛАВА:

Как да приложите палео подхода / 265

„Това наистина ли е начин за окончателно излекуване?“ / 260

Преходът / 260

Подготовка за палео подхода / 269

Как да оцелеете през първия месец? / 271

Колко време ще ми трябва, за да оздравея? / 273

Колко стриктни трябва да бъдете? / 275

Как да постигнете здравословно тегло? / 277

Често задавани въпроси / 280

Осигурете си успех / 288

Резюме на седма глава / 289

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Речник / 342

Кратки ръководства / 347

Забранени храни / 320

Храни, които да включите / 351

Таблицы на нутриентите / 357

Витамини / 357

Зеленчуци / 357

Плодове / 358

Месо / 360

Риба и морски дарове / 362

Минерали / 364

Зеленчуци / 364

Плодове / 365

Месо / 367

Риба и морски дарове / 369

Захари и

мазнини / 371

Зеленчуци / 371

Плодове / 372

Месо / 374

Риба и морски дарове / 376

Аминокиселини / 378

Зеленчуци / 378

Плодове / 380

Месо / 384

Риба и морски дарове / 388

Препоръчителна литература и източници на информация / 391

Показалец / 392

Споделено от читатели / 407

ОСМА ГЛАВА:

Възможни проблеми / 291

Кога да започнете да търсите възможни проблеми? / 292

Неправилно храносмилане / 292

Нуждата от пробиотици / 298

Тежка форма на тънкочревен бактериален свръхрастеж (SIBO) / 300

Персистиращи инфекции и паразити / 302

Оста черва – мозък / 303

Алергии, непоносимости и чувствителности / 308

Нуждата от подпомагане на органната функция / 318

Затягане на контрола върху кръвната захар / 319

Дефицити на макронутриенти / 320

Нуждае ли се тялото ви от помощ, за да излекува червата ви? / 321

Нуждае ли се тялото ви от помощ за модулация на имунната ви система? / 322

Няколко бележки за хранителните добавки / 324

Списък с възможни проблеми / 326

ДЕВЕТА ГЛАВА:

Дългосрочното приложение на палео подхода / 329

Кога ще мога да въведа отново изключените храни? / 331

Как да въвеждате храните? / 332

Моето предложение за реда на въвеждане на храните / 335

Защо реагирам толкова остро на храна, която преди ядях непрекъснато? / 338

Здраве за цял живот / 340

Скъпи читателю,

Радваме се, че гържиш тази книга в ръце, и вярваме, че тя ще ти помогне да извървиш пътя си към едно по-здро и силно тяло. Докато четеш книгата, ще ти направи впечатление, че Сара Балантайн през цялото време говори за палео подхода. Правим едно уточнение защо се наложи леко разминаване в термините. Оригиналното заглавие на книгата е The Paleo Approach, което се превежда дословно като „Палео подходът“. Основните причини да изберем за име на българското издание „Автоимунен палео протокол“ са две. Първо, сред българските пациенти с автоимунни заболявания Автоимунният протокол (разработен, препоръчван и прилаган от световноизвестни специалисти като Сара Балантайн, Изабела Уенц, Мики Трескот, Датис Каражиян и др.) е придобил широка популярност и се е превърнал в нарицателно за алтернатива на конвенционалната медицинска терапия. И второ, думата „палео“ масово се асоциира с класическото палеолитно хранене, което е една здравословна диета, подходяща за хора от всички възрасти, включително и за напълно здравите. Решихме да изменим леко заглавието, за да подчертаем насочеността на този подход към автоимунните заболявания и да избегнем възможността търсещите просто здравословни алтернативи да се подведат и да се гмурнат в един твърде рестриктивен режим. Същевременно в текста на книгата сме запазили оригиналното название на методиката на Сара Балантайн – „палео подход“, за да предотвратим нежеланата подмяна на съдържанието или неговото неправилно предаване.

ОТ ИЗДАТЕЛСКИЯ ЕКИП

Светлината в тунела

Свидели сме на нарастваща негативна статистика в медицината и това е трансформацията на заболяванията от остри, смъртоносни към хронични и инвалидизиращи населението. Факт е, че вече преобладава нова генерация заболявания: алергични, злокачествени и автоимунни. Звучат различно, но ги обединява едно: увредени механизми на имунната система.

Ако преди години с интерес разглеждахме пациент с алергии, особено такъв с автоимунно заболяване, то в днешно време без изненада започваме анамнезата с едно от стотиците автоимунни заболявания, било то тиреоидит на Хашимото, псориазис, множествена склероза или ревматоиден артрит.

Започвам с тази негативна статистика, защото всички ние – и лекари, и пациенти, сме от една и съща страна и търсим отговори на многобройните въпроси като кога е започнал процесът, каква е причината, какво ще помогне, какво, по дяволите, да се яде и ред други.

Книгата *Автоимунен палео протокол* на д-р Сара Балантайн е светлина в тунела за милионите, страдащи от автоимунни заболявания. Тя предоставя огромен научен ресурс, който дава отговор на множество наболели въпроси, витаещи около автоимунните заболявания. Повярвайте ми, зад тези над 400 страници стои огромен труд и задълбочен анализ на хиляди научни публикации, който обаче е поднесен по възможно най-достъпен за възприемане начин.

Нека името не ви подвежда. Това не е поредната книга за палео хранене. За да сте мотивирани и да постигнете напредък с овладяване на заболяването ви, вие имате нужда от статистика, информация, факти, дълбочина, лични истории, споделяне. Именно с „Автоимунен палео протокол“ ще получите не разводнен преразказ за палео храненето, а всичко необходимо за изграждане на вашата мотивация, поднесено през призмата на функционалната медицина, но стъпило на солидна научна основа.

С тази книга ще станете свидетели на пълната „дисекция“ на храната, нутриентите, хормоните, начина на живот, възпалителните процеси, чревната система и имунните механизми. Ще разберете сложното взаимодействие между различни процеси и ще си изясните кой процес доминира при вас и разстройва имунната ви система. Ще промените мисленето си за значимостта на храната и нейното влияние върху организма.

С „Автоимунен палео протокол“ имате всичко необходимо, за да промените начина си на живот и да обърнете хода на своето автоимунно или друго хронично заболяване.

**Д-р Радослав Тошков
ДЕТОКС ЦЕНТЪР**

Преговор от Роб Улф

Автор на книгата *Палео решението*, включена в класацията на *Ню Йорк Таймс* за най-продавани книги

Първата ми мисъл, докато прелиствах екземпляра от *Палео подходът*, който получих за рецензия, беше „леле-мале“. Втората ми мисъл беше, че „тази книга променя правилата на играта“, а третата – „е, това не го знаех“ (а аз знам много). Четвъртата, петата и шестата ми мисъл бяха смесица от горните три. Дори при изобилюето от справочници и готварски книги за алтернативна медицина и палео хранене, с които разполагаме днес, никога не сте виждали книга като тази.

Не случайно никой не е написал такава книга досега: д-р Сара Балантайн, PhD, е единственият автор с подходящата за целта квалификация. Като използва за отправна точка научни изследвания от областта на медицината, както и информацията от над 1200 други публикации, а също и собствените си здравословни проблеми, книгата на Сара е изключително ръководство с препоръки за храненето и начина на живот, които ще регулират дейността на имунната ви система, за да може тялото ви да спре да се самоатакува и най-после да оздравее.

Сара притежава забележителната способност да обяснява сложни научни понятия по лесен за възприемане начин. Тя прилага този свой талант и по отношение на използваните в ръководството картинки, в резултат на което създава удивителна във визуално отношение книга, предназначена да разреши много важен проблем на общественото здраве: автоимунните заболявания. Като се има предвид, че над 50 милиона американци страдат от автоимунни заболявания и броят им непрекъснато се увеличава, е налице огромна потребност от подходящо решение, което да промени живота, прекаран в умора и болка и пълен със страничните ефекти от лекарствата. *Палео подходът* осигурява точно това решение.

В *Палео подходът* Сара обяснява подробно как храните, които консумираме, взаимодействат с организма ни и оказват пряко влияние върху здравето ни, а стилът ѝ на писане създава впечатлението, че седите край кухненската маса и обсъждате здравословни проблеми с близка приятелка..., при това много интелигентна! Докато четете тази книга, ще осъзнаете, че изучаващите в подробности клетъчната биология и биохимията и започват да разбирате множеството компоненти на имунната система и сложното взаимодействие между тях, ще разберете как хормоналните системи и невротрансмитерите влияят върху имунното здраве и ще откриете многостранната връзка между здравето на червата ви, обитавани от 70 трилиона бактерии, и собственото ви здраве. Тъй като Сара набляга на хранителната плътност¹, тя пренася разговора на по-високо ниво – от

¹ Под „хранителна плътност“ се разбира съдържанието на полезни вещества в определено количество от дадена храна (бел. пр.).

диета, която ви дава само списък със забранени храни, до начин на хранене, който ви дава и списъци с разрешени и препоръчителни храни. Благодарение на тези насоки ще се научите не само да избягвате храните, които може би допринасят за заболяването ви, а и кои храни осигуряват веществата, от които тялото ви се нуждае, за да успее да оздравее.

Тази книга запълва празнотата в литературата по темите на здравето и храненето не само защото поставя акцент върху автоимунните заболявания и имунното здраве като цяло, а и заради разностранния си подход към проблема. Сара не се задоволява да обясни само как храненето се отразява върху имунното здраве. Тя подчертава и важността на факторите от начина ви на живот, например колко спите и се движите, дали се справяте добре със стреса и дали организмът ви регулира добре нивата на най-различни хормони, които оказват влияние върху имунното ви здраве. Защото... темата не се изчерпва само с това какво ядете.

Книгата *Палео подходът* не само обяснява какво да промените, но ви вдъхновява и мотивира да го направите. В този смисъл *Палео подходът* наистина е ръководство, в което се разясняват причините и се предлагат практически стратегии как да промените храненето и начина си на живот, за да подобрите здравето си. Увлечателните и разбираеми обяснения на Сара, както и нейните новаторски, но прагматични идеи ще ви помогнат най-накрая да разберете как всички парченца от пъзела застават по местата си, за да образуваат опростен списък от изпълними правила за подобряване на здравето ви.

Палео подходът е най-пълният източник на информация в помощ на пациентите, които търсят натурално, но ефективно решение за справяне със заболяването си. Базирана единствено на съвременни научни изследвания, тази книга представлява мост между пациентите и техните лекари. Най-накрая промените в храненето и начина на живот заемат централно място при лечението на пациентите. Най-после страдащите от автоимунни заболявания разполагат с дългосрочно решение, за да контролират симптомите и да обърнат хода на заболяването си.

Ако страдате от автоимунно заболяване или друго хронично заболяване или пък просто искате да разберете как храните, които консумирате, и начинът ви на живот влияят върху здравето на червата ви, върху хормоните и имунната ви система, значи се нуждаете от тази книга. Тя трябва да присъства в библиотеката ви, в библиотеката на лекаря ви и в чакалнята пред всеки кабинет.

Няколко гуми от Сара

Скъпи читателю,

Предстои ти да се впуснеш в шеметно пътуване в света на храненето. Някои от идеите в тази книга може да разтърсят из основи всичко, което си смятал, че знаеш за здравето. Но както скоро ще научиш, всяка моя препоръка е добре подплатена с научни доказателства.

Аз съм човек на науката – и по образование, и по природа. Лично на мен ми е по-лесно да вземам правилни решения, ако знам причините за случващото се. Въпреки че това се отнася като цяло за всяка страна на живота ми, това беше особено важно за мен през целия процес на излекуване на организма ми. Много пъти се чувствах отчаяна или лишена, но тъй като знаех причината за тези чувства и за решенията, които се налагаше да вземам, това ми позволяваше да правя правилния избор за здравето си.

Винаги съм била страстна привърженичка на научната грамотност. Смятам, че обикновените хора притежават далеч по-голяма способност да разберат този вид информация, отколкото обичайно се предполага. Смятам, че можеш да разбереш сложните научни обяснения за това как храненето и начинът на живот се отразяват върху здравето ти дори и никога да не си отглеждал нищо в петричево стъкло², дори да не знаеш колко елемента има в периодичната таблица (цели 118!) и дори ако това е първата научна книга, с която библиотеката ти може да се похвали. Затова целта на

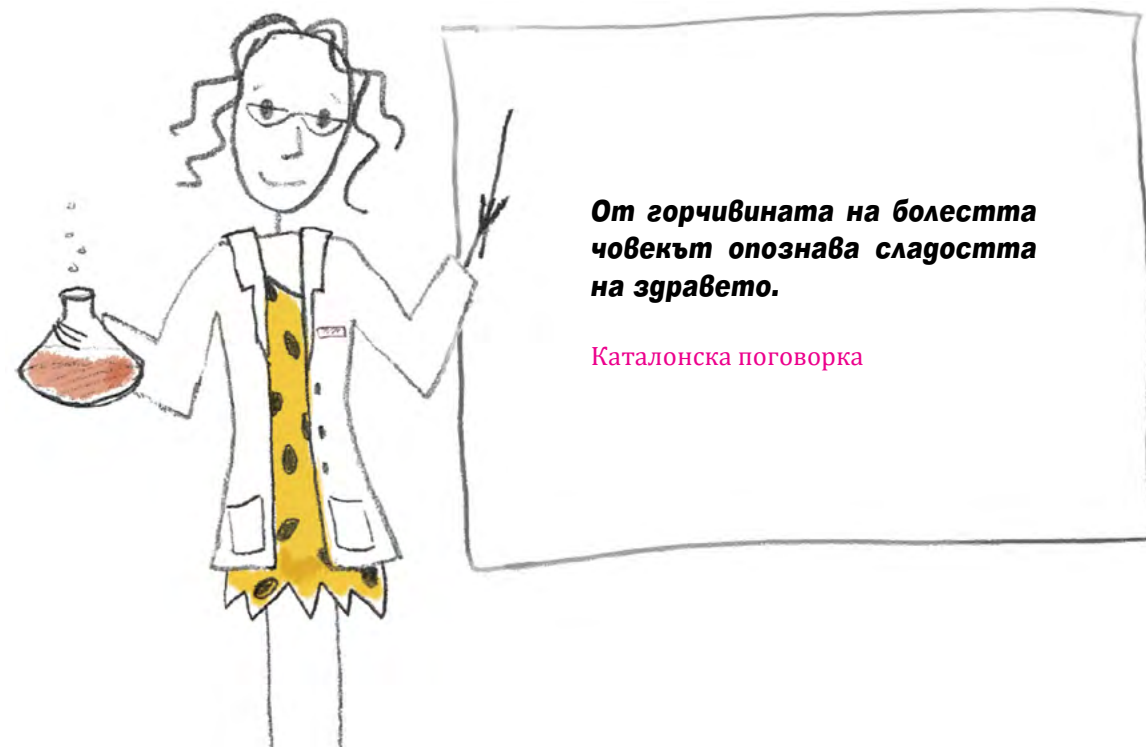
² Петричево стъкло – плосък кръгъл стъклен съд, използван за култивиране на микроорганизми (бел. пр.).

тази книга е колкото да те информира за факторите, които влияят върху здравето, толкова и да ти помогне да вземаш решения, които ще позволят на тялото ти да оздравее.

Въпреки че основният ми стремеж е да помогна на страдащите от автоимунни заболявания, по-голямата част от научната информация в тази книга е приложена към почти всеки. На страниците ѝ например много подробно обяснявам как растителните белтъци в зърнените храни като глутена и аглутина в пшеничния зародиш оказват въздействие върху лигавицата на червата и върху имунната система. Тези взаимодействия протичат в организма на повечето от нас, а не само в организмите на хората с генетична предразположеност към автоимунни заболявания. А страдащите от автоимунни заболявания не са единствените, които изпитват на гърба си последствията от това дали начинът им на хранене е богат на полезни вещества, дали спят достатъчно или доколко успешно се справят със стреса. Затова дори да не страдаш от автоимунно заболяване, се надявам, че когато прочетеш тази книга, тя ще ти помогне да разбереш по-добре как храненето и начинът на живот се отразяват върху цялостното здравословно състояние.

Благодаря ти, че ще прочетеш книгата!
С пожелание за най-добро здраве,

Сара



Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

Въведение: сглобяване на пъзела

Автоимунните заболявания са се разраснали до епидемия в обществото ни. Но не е задължително да бъде така.

Контролът над автоимунните заболявания силно напомня реденето на пъзел. Ако разберем кои фактори обединяват действието си, за да причинят автоимунно заболяване, това е първата стъпка от процеса по сглобяването на точните парченца, за да обърнем хода на заболяването. Кои са тези парченца? Колкото повече учените научават за причините за автоимунните заболявания, толкова по-очевидно става, че генетичните фактори са само едно парченце от пъзела. Всъщност най-новите изследвания сочат, че автоимунните заболявания са също толкова тясно свързани с факторите от храненето и начина на живот, колкото това важи за затлъстяването, диабета от втори тип и сърдечносъдовите заболявания, но с една разлика: пъзелът на автоимунното заболяване се състои от много повече парченца. Но не се тревожи, читателю, защото тази книга ще ти помогне да ги събереш, да проумееш как да ги подредиш и накрая да ги сглобиш.

Пламенният ми стремеж да разбера автоимунните заболявания, произтича от собствената ми битка с тях. Да, и аз съм част от епидемията. Разбрах, че страда от лихен планус (плосък лишей) през пролетта на 2003 година. От няколко месеца имах лезии³, но лекарят ми не постави правилната диагноза – заболяването ми беше правилно диагностицирано едва когато посетих лекаря си от детство, докато гостувах на родителите си. Сега, когато размишлявам върху здравословните проблеми, пред които бях изправена през годините преди тази диагноза, вече виждам, че имах много, много предупредителни знаци.

Като тийнейджърка и млада жена със значително наднормено тегло смятах, че главният ми здравословен проблем е затлъстяването. Самият факт, че бях „дебела“ в оная уязвима възраст, ми се струваше далеч по-голяма трагедия от всякакви други неприятности със здравето, които бих могла да имам. А наистина имах други здравословни проблеми, и то много: газове, подут корем, стомашни спазми и хроничен запек, отдаван на синдром на раздразненото дебело черво, мигрени, пристъпи на тревожност, лека депресия, астма, развити в зряла възраст (в тежка форма), многобройни алергии (дори и някои необичайни като локална алергия към картон), гастроэзофагеална рефлуксна болест, леки жлъчни кризи, тежко акне, силна умора, ставни болки, тендинит (всъщност в процеса на диагностициране на тендинита една

³ Лезиите представляват увредени участъци от тъкан (бел. пр.).

рентгенова снимка показва ранна артроза), синдром на карпалния канал, чести белодробни и синусови инфекции, екзема, псориазис на скалпа и гореспоменатия лихен планус (плосък лишей). Освен това кръвното ми налягане беше гранично, бях в преддиабетно състояние и страдах от болезнени разширени вени. Още не бях навършила трийсет години, а вече пиех лекарства за киселинен рефлукс, газове, запек, астма, алергии, тревожност и мигрени. Бяха ми предписани локални, инхалаторни и назални кортикостероиди, а неведнъж прибягвах и до орални кортикостероиди. И всички тези лекарства вървяха ръка за ръка с неприятни странични ефекти.

Първата ми бременност премина с множество усложнения заради теглото и цялостно влошеното ми здравословно състояние. (Накрая все пак отслабнах – свалих 54 кг, мотивирана от желанието да бъда здрава заради децата си. Можете да прочетете повече за историята на собственото ми отслабване в моя блог – ThePaleoMom.com.) Преборих се с много от проблемите си, когато с цел да овладеем нивата на кръвната си захар преминах на нисковъглеводратно хранене. Вследствие на всичко това, през втората си бременност бях в значително по-добро здраве. Въпреки че някои парченца от пъзела застанаха по местата си, все още страдах от астма и алергии (макар и по-леки), чести мигрени, лека тревожност, както и от всичките си храносмилателни проблеми и кожни оплаквания. През лятото на 2011 година, когато по-малката ми дъщеря спря да се буди нощем, за да суче, моят лихен планус (плоският ми лишей), който в продължение на няколко години беше в ремисия, се обостри.

В пристъп на отчаяние започнах да претърсвам интернет за информация за причините за лихен планус (плоския лишей), като се надявах да сглобя пъзела на собственото си здраве. Въпреки че тогава не знаех, най-после се доближавах до овладяване на заболяването си от гледна точка на функционалната медицина⁴. Знаех, че екземите често са свързани с чувствителността към различни храни, която се предава в семейството ми, и тъй като често имах екземни петна в допълнение към лезиите от лихен планус (плоския лишей), предположих, че двете заболявания може да имат обща причина. Това, което открих, беше, че връзката между храната и възпалението отива далеч отвъд хранителната чувствителност. Научих, че ня-

⁴ Функционалната медицина е ново направление в медицината, което се гради върху превенцията за предпазване от заболявания. При нея се отчитат индивидуалните специфики на всеки отделен човек – каква е диетата му, кога се храни, как се храни, къде живее, къде работи и пр. (бел. пр.).

кои храни предизвикват възпаление и дисбаланси на ключови хормони, които регулират имунната система; че има такива, които дразнят чревната лигавица, пречат на храносмилането и извличат хранителни вещества от организма; че основните храни, които консумирах, са бедни на полезни вещества, както и че дефицитите на микронутриенти⁵ вероятно са главната причина за всичките ми здравословни проблеми. Наистина започнах да различавам очертанията на пъзела, когато разбрах, че има пряка връзка между здравето на червата и това на кожата (както и общото здравословно състояние). Това откритие ме доведе до палео храненето.



Палео храненето е начин на хранене, основан на т. нар. „цели храни“⁶, които включва само онези от тях, които са най-богати на полезни вещества и са произ-

⁵ „Нутриенти“ е специализираното наименование на хранителните вещества. Микронутриентите (най-вече витамини и минерали) са хранителни вещества, които се съдържат в съвсем малки количества в живите организми, но са жизненонеобходими за доброто им здраве. В българските източници те се подразделят на макро- и микроеlementи, т.е. вещества, които се съдържат в по-голямо или по-малко количество в човешкия организъм. Освен за микронутриенти се говори и за макронутриенти – това са основните компоненти на храната: въглехидрати, белтъчини и мазнини. Към макронутриентите понякога се причислява и алкохолът. Допълнителна информация за макро- и микронутриентите можете да откриете в съставения от авторката речник (бел. пр.).

⁶ „Цели храни“ е понятие, което се среща в различни концепции за здравословното хранене и с което се назовават храни максимално близки до естествената си форма, т.е. без фабрична преработка (бел. пр.).

ведени в условията на устойчиво земеделие. Съвременното палео хранене разчита на храните, които са били широко достъпни за нашите предци през палеолита, и включва всичко онова, което най-новите висококачествени научни изследвания в областта на храненето и биомедицината определят като най-добрия начин на хранене за оптимално здраве. Следователно не е необходимо да се тревожите, че консумирате храни, които водят до възпалителни процеси и причиняват хормонални дисбаланси и за които съществуват категорични доказателства, че имат връзка с хроничните заболявания. По-точно, палео храненето включва качествено месо, риба, яйца, зеленчуци, плодове, ядки и семена.

Когато преминах на този начин на хранене, здравето ми се подобри чувствително. Вече не страдах от синдрома на раздразненото дебело черво, мигрени, тревожност, астма и екзема. Синуситът ми не се обостряше. Белодробните инфекции вече не налагаха курс на лечение с кортикостероиди. Отслабнах още, спях по-добре и бях по-щастлива. Но все още ми липсваха парченца от пъзела и трябваше да прекрача границите на стандартното палео хранене, за да успея наистина да овладя моя лихей планус (плоския си лишей). Почти по същото време научих, че той всъщност е автоимунно заболяване. Да, шестима различни лекари в пет различни града в продължение на осем години и нито един не беше споменал, че заболяването ми е автоимунно по своята същност.

В рамката на палео храненето има модификация, известна като автоимунен протокол (първоначално наречен „автоимунен вариант“ от Роб Улф в книгата му *Палео решението*). Докато се борех с прилагането на този по-ограничен начин на хранене, се впуснах да открия научните основания за него. Разбрах защо определени храни влошават заболяването ми, осъзнах кои помагат на тялото ми да оздравее, както и значението на други фактори, свързани с начина ми на живот като достатъчното сън, контрола над стреса и прекарването на повече време навън, които също влияят. Именно това представлява палео подходът: цялостен набор от препоръки, които въздействат върху първопричините за автоимунните заболявания. Именно поради тази причина той поставя всички парченца от пъзела по местата им.

Откакто спазвам палео подхода, вече не се нуждаю от лечение за автоимунните си заболявания или каквито и да било други заболявания. Не са ми необходими лекарства и успешно контролирам заболяванията си само с начина си на хранене и начина си на живот. Палео подходът доведе до удивителни резултати не само при мен – хиляди други хора също съобщават за аналогични успехи. (Ще намерите споделени истории в цялата книга, както и на стр. 407.) Версия на този автоимунен протокол се използва дори в клинични проучвания за овладяване на множествена склероза.

Какво ще спечелите от Палео погходът?

Целта на тази книга е да ви помогне да осъзнаете колко важни са храненето и начинът ви на живот за контрола на заболяването ви. Ще ви разясня стъпка по стъпка не само научните основания за промените в начина на хранене, но и за необходимите промени в начина ви на живот, които ще подпомогнат оздравяването ви, ще намалят възпалението и ще регулират дейността на имунната ви система. Освен че ще разберете какво да правите и защо, ще ви дам и конкретни стратегии и ще ви посоча конкретни стъпки как да прилагате тези препоръки и ще ви помогна да преодолеете често срещаните препятствия при внедряването на тези промени.

Първа част е съсредоточена върху парченцата от пъзела, които допринасят за възникването на автоимунните заболявания – причините. Първа глава започва с въвеждане в работата на имунната система и нарушенията, които водят до автоимунно заболяване, след което обръщам внимание на ролята на факторите в гените и околната среда, които отключват автоимунните заболявания, например инфекции, токсини и хормони. Също така въвеждам и някои основни идеи, свързващи храненето и начина на живот с риска от развитие на автоимунно заболяване. Във втора глава обяснявам как нашата изобилстваща от захар и глутен, силно преработена и технологично модифицирана богата на омега-6 мастни киселини западна храна допринася за повишаването на честотата на автоимунните заболявания – именно тук ще научите какво да не ядете. По-точно – обяснявам защо хранителната плътност е толкова важна и може да изиграе решаващата роля в сглобяването на автоимунния пъзел. Освен това описвам подробно как определени храни взаимодействат с организма ви (чревната бариера, хормоните и имунната система) и как тези храни, които често неправилно се рекламират като здравословни, допринасят за възникването и прогресията на автоимунните заболявания. В трета глава ще научите, че храненето не съществува във вакуум и че факторите от начина на живот са не по-малко важни за овладяването на автоимунните заболявания. Ще разберете как хроничният стрес, недостатъчният сън и заседналият начин на живот ви предразполагат не само към автоимунни заболявания, но и към хронични заболявания като цяло. Четвърта глава обяснява основата на палео подхода, предлага стратегии за сътрудничество с вашия лекар, за да направите необходимите промени, и ви подготвя да се гмурнете във втора част.

В нея се съсредоточавам върху положителната страна – излекуването. Знам, че не е лесно да спазвате ограничен хранителен режим и да се откажете от някои от любимите си храни. Знам също, че промяната в графика ви, за да вметите новите приоритети

в начина си на живот, изисква усилия и упорство. От собствения си опит както с автоимунно заболяване, така и с този протокол, знам колко е важно не просто да изложи научните основания за тези промени, но и да ви дам полезни съвети как да го направите успешно! В пета глава са изброени подробно именно позволените храни, придружени от съвети за ежедневната практическа страна на изпълнението на протокола, включително пълни списъци с храни, къде да намерите качествени продукти, препоръки за читатели с ограничен бюджет и често задавани въпроси. Шеста глава избилства от стратегии за това как да наблегнете на факторите от начина на живот, които подпомагат оздравяването и правилната регулация на хормоните и имунната ви система, включително прости методи за намаляване на стреса, отделяне на повече време за сън и повишаване на физическата активност. Целта е да дадете на тялото си възможност да оздравее и да му предоставите необходимите за това хранителни инструменти. В седма и осма глава обяснявам как да направите прехода към тези промени в храненето и да ги приложите на практика, какво да очаквате, как да сътрудничите с лекаря си, посочвам полезни хранителни добавки и решения на често срещани проблеми. В девета глава се обсъжда стъпка по стъпка как отново да въведете изключените храни, след като заболяването ви влезе в ремисия, и се посочват някои стратегии за дългосрочното спазване на автоимунния протокол.

Не забравяйте, че колкото по-рано приложите тези препоръки, толкова по-вероятно е да овладеете напълно заболяването си. Ако автоимунните заболявания се предават в семейството ви или ако имате симптоми, които сочат, че може би се намирате в ранния етап от развитието на автоимунно заболяване, сега е моментът да действате. Ако подобрите храненето си сега, ще си спестите много страдания в бъдеще. Надявам се, че ще изпробвате съвестно този протокол за два-три месеца, за да можете да изпитате огромното подобрене, което повечето хора постигат, когато решат да го спазват. В най-лошия случай ще си дадете почивка от някои от любимите си храни и гледането на телевизия късно вечер, а в най-добрия случай – ще откриете ефективна стратегия, с която да се справите със заболяването си и да обърнете развитието му, което ще даде и надежда за бъдещето. Ще сте сглобили пъзела.



Благодарности

В началото на ноември 2011 година се обърнах към съпруга си Дейвид и казах: „Какво ще кажеш да направя блог?“. Той ми оказа голяма подкрепа (създадох ThePaleoMom буквално три дни по-късно) и оттогава винаги е стоял зад мен. А когато само след десет месеца получих възможността да напиша тази книга, Дейвид одобри идеята от все сърце. Тази книга нямаше да съществува без неговата безусловна любов, емоционална подкрепа и насърчаване, които получавах през целия процес на написването ѝ. Нямаше да съществува и без моите дъщери, които ме вдъхновяват толкова много – и в личен, и в професионален план.

Наистина е нужно цяло село, за да отглеждат деца, но за моето семейство това никога не е вало така, както през последната година, докато работех по тази книга. Тя просто нямаше да бъде възможна без множеството подкрепящи и грижовни хора в живота на децата ми, които запълниха празнотата, възникнала заради решението ми да се съсредоточа върху този проект. Благодарна съм особено на Дейвид, защото пое и моите задължения, на семейство Голдбърг за дългата поредица от тихи недели, на семейство Ингланг, на страхотните ни съседи семейство Кокран и на семейство Кипс, Рейчъл Бласк, Кели Посада, на Християнската асоциация за младежи в Ист Коб, на госпожа Дъфи, на госпожа Хамитър, защото положи правилната основа за образованието на по-голямата ми дъщеря, на госпожа Адамс, на майка ми, на невероятната ми свекърва и на леля Шерил и чичо Санди – да, разговорите по Скайп, докато готвех или пишех, бяха изключително полезни (а когато ви гостувахме, беше още по-хубаво)!

Майка ми е един от най-положителните и имащи влияние хора в моя живот. Без нея нямаше да бъда жената, която съм. Освен че ми оказва емоционална подкрепа, гледа момичетата, за да мога да пиша и редактирам, и допринесе интелектуално за написването на книгата с отговори на въпроса „Ей, мамо, кажи ми по-подходяща дума за...“. Именно благодарение на нея притежавам уменията, необходими да напиша и илюстрирам книга като тази.

Благодаря на учените, които ме напътстваха по време на докторантурата и следдокторската ми специализация, особено на д-р Джейн Уилсън, PhD, която ме подкрепи в усилията ми да балансирам научната си кариера и приоритетите си като родител.

В пътешествието ми в света на палео храненето – от блогърка аматьорка до автор и експерт – ме направляваха няколко страхотни души. Благодаря на Чад Хоган, че ме запозна с думите *лектин* и *Кордейн*; на Джими Мур, че ме „откри“; на партньорите ми от под-

каста – Стейси Тот и Мат Маккари, че разбраха какво мога да постигна, преди аз самата да го осъзная, и че са толкова добри приятели – съветваха ме и стояха до мен през цялото това пътешествие; а също на Даян Санфилипо за голямата ѝ подкрепа и ценните препоръки. Бих искала да благодаря и на другите водачи от движението за здраве от древността, които разглеждат научните аспекти на тези теми, а изследванията им често представляват отправна точка за мен: Лорън Кордейн, Роб Улф, Тери Уолс, Крис Кресър, Марк Сисън, Крис Мастърджен, Стефан Гийене, Пол Жамини и други.

Струва ми се несправедливо, че само моето име ще фигурира на корицата. За да се напише една книга, е необходимо много повече от проучванията на автора, неговите идеи и времето, прекарано в тракане по клавиатурата. Колкото и да изтъквам незаменимата помощ на Ерик Краус, Мишел Фарингтън и всички възхитителни и талантиливи хора във *Виктори Белт Пбблишинг* за създаването на тази книга, пак няма да бъде достатъчно. Дългогодишният приятел на дядо ми отдаваше писателския си успех на своя редактор. Аз съм не по-малко благодарна на моя. В проучванията ми помогнаха Тамар Ингланг, Алисън Дънджи и д-р Лора Дейвис, която отговори и на някои от въпросите ми за клиничната практика. Благодаря и на Анджи Олт, Мики Трескот, Кристина Лин Файндел и Мелиса Хюс (или с други думи екипа на *Палео мама*), че отговаряха на огромния брой въпроси, които получавах ежедневно по електронната поща, за да мога да се съсредоточа върху писането на книгата. Големи благодарности на Роб Фостър от robfoosterstudio.weebly.com и Джейсън Перес от sadbacon.com за приноса им към илюстрациите, както и на Дон Бруър за това, че е такъв блестящ фотограф.

Накрая искам да благодаря за огромната подкрепа и ентузиазъм от страна на толкова много верни читатели на блога и слушатели на подкаста. За мен беше удивително и обогатяващо преживяване да се свържа с вас чрез социалните медии, блога, електронната поща и подкаста. Много от вашите въпроси ми дадоха насоки за темите, които обсъждам в книгата, като именно желанието ми да ви помогна, ме мотивираше през изминалата година на писане.

Въведение: епидемията от автоимунни заболявания

Има над сто доказани автоимунни заболявания и много други, за които се подозира, че имат автоимунен произход. Симптомите са най-разнообразни – от омаломощаващата болка в гърба при анкилозиращия спондилит през загубата на контрол над тялото при множествената склероза до сърбящата зачервена и люеща се кожа при псориазиса. Но първопричината за всички автоимунни заболявания е една: нашата имунна система, от която очакваме да ни защитава от микроорганизмите нашественици, се обръща срещу нас и атакува собствените ни клетки. Кое ще бъде автоимунното заболяване и какви ще бъдат симптомите му, се определя от това срещу кои клетки или белтъци е насочена атаката.

По-голямата част от автоимунните заболявания са хронични, а това е водещата причина за смъртността и инвалидността в Съединените щати. Автоимунните заболявания може би съставляват около половината от всички хронични заболявания, от които америка-

нците днес страдат. Американската асоциация за автоимунносвързаните заболявания (AARDA), изчислява, че приблизително *50 милиона американци* страдат от поне едно автоимунно заболяване (за сравнение – 12 милиона американци страдат от рак, а 25 милиона – от сърдечносъдови заболявания). Тези цифри са зашеметяващи не просто сами по себе си, а и защото *честотата на автоимунните заболявания се увеличава*.

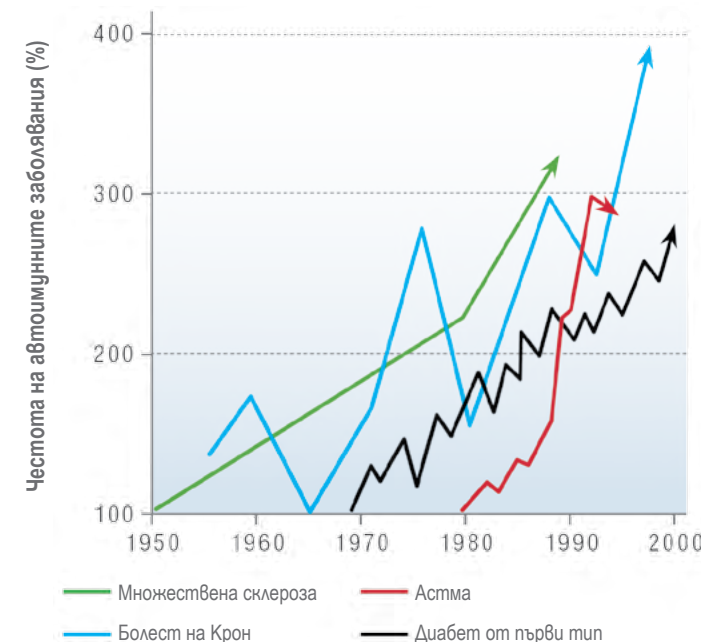
Хората, страдащи от едно или повече автоимунни заболявания, често се чувстват безпомощни, роби на заболяването (заболяванията) си и неспособни да подобрят здравето си. Не е задължително да бъде така. Въпреки че това не се признава широко, автоимунните заболявания са пряко свързани с храненето и начина на живот, точно както сърдечносъдовите, затлъстяването и диабета от втори тип. Въпреки че автоимунните заболявания имат по-сложен произход от другите посочени заболявания (до които ще стигнем във втора глава), промените в начина на хранене и начина на живот може да имат изключително благоприятно действие върху тях: дори можете напълно да обърнете хода на заболяването си!

Все още много хора, които страдат от автоимунни заболявания, не са диагностицирани правилно, затова истинският брой на засегнатите остава неизвестен: например се предполага, че диагнозата цъолиакция е поставена само на 5 процента от хората, които наистина страдат от това заболяване. Автоимунните заболявания се предават в семейството, а при жените вероятността да развият такова заболяване е над три пъти по-висока отколкото при мъжете. След като вече имате автоимунно заболяване, рискът да развиете още подобни заболявания е много по-голям. Понастоящем няма надеждни методи за скрининг, за да се определи дали някой има повишен риск да развие автоимунно заболяване, или да се установи с точност кога даден пациент се намира в ранния етап от заболяването.

Че дълбоко презирам измяната аз и не зная порок, който толкова много да мразя!

ЕСХИЛ

Броят на страдащите от автоимунни заболявания расте



Въпреки че астмата е имунно, а не автоимунно заболяване, е възможно причината за нея да е подобна.

J. F. Bach, "The Effect of Infections on Susceptibility to Autoimmune and Allergic Diseases," *New England Journal of Medicine* 347 (Sep 19, 2002): 911-920. Авторско право © 2002 Масачузетско медицинско дружество. Препечатано с разрешението на Масачузетското медицинско дружество.

⁷ Цитатът е взет от „Прикованият Прометей“ от сборника „Антични трагедии“, София, изд. Народна култура, 1977, преводач Александър Ничев (бел. пр.).

Колко души страгат от автоимунни заболявания?

Американският институт по здравеопазване е използвал епидемиологични проучвания, отнасящи се само за двайсет и четири от над стотте автоимунни заболявания, за да обяви, че приблизително 23,5 милиона американци страгат от автоимунно заболяване.

Американската асоциация за автоимунноствързаните заболявания (AARDA), изчислява, че над 50 милиона американци приблизително са диагностицирани с автоимунно заболяване. AARDA използва епидемиологични проучвания, съчетани с данни от отделни пациентски групи, за да покаже, че приблизително 20% от американците са засегнати от автоимунно заболяване – това са към 63 милиона души!

Независимо дали действителният брой на американците, страдащи от автоимунни заболявания, е 23,5 милиона или 63 милиона, това все пак са прекалено много от нас.

Автоимунните заболявания може да бъдат предизвикателство за диагностициращия лекар, защото често се проявяват като съчетание от неясни симптоми (като умора, главоболия и мускулни или ставни болки). Твърде често тези оплаквания се пренебрегват, защото се приема, че пациентът не се напива, работи прекалено много, намира се под стрес, теглото му е наднормено или поднормено или просто остарява. Всъщност проведена от AARDA анкета показва, че при повечето пациенти, за които по-късно става ясно, че страдат от *сериозни* автоимунни заболявания, поставянето на правилната диагноза е било затруднено: на 45% от тях например е била поставена диагноза, че са хипохондрици в ранната фаза на заболяването си. Но колкото и трудно да е диагностицирането на автоимунните заболявания, лечението им е още по-трудно.

Официалната медицина не предлага лек за автоимунните заболявания. Методите за лечение (или за контрол на симптомите) варират според заболяването. Обикновено хормонозаместителната терапия е средството за лечение на заболявания, водещи до хормонален дефицит (както при хипотиреоидизъм или диабет от първи тип). Често се използват кортикостероиди за потискане на активността на имунната система, което често е съпътствано от много нежелани странични ефекти. За пациентите с много влошено състояние се предлагат по-силни имуносупресори⁸ (включително модифициращи заболяването антиревматични лекарства – МБАЛ), но рисковете от лечението с тях са по-големи, особено при дълго-

⁸ Имуносупресорите представляват лекарствени средства, които потискат имунния отговор на организма (бел. пр.).

срочна употреба, защото може да доведат например до повишена податливост на инфекции и опасност от развитие на рак. Когато е уместно, се предписват и обезболяващи лекарства. Въпреки че типичното лечение понастоящем не предполага промени в храненето и начина на живот, се натрупват все повече доказателства в полза на тяхното включване. Всъщност при много хора е достатъчно само да направят промени в храненето и начина си на живот, за да успеят да контролират и дори да обърнат хода на заболяването си.

Автоимунните заболявания се причиняват от „продателството“ на имунната система. Изследователите в областта на медицината все още не разбират напълно защо или как хората развиват автоимунни заболявания, но известните досега данни сочат, че има три ключови фактора:







1. генетична податливост;
2. инфекции, отключващи фактори от околната среда или лош късмет;
3. хранене и начин на живот.

Средствата ни за въздействие върху първите два фактора са много ограничени, но за разлика от тях имаме огромно влияние върху това с какво се храним и как живеем. Както ще се убедите, факторите от начина на хранене и от начина на живот (като сън, физическа активност и контрол на стреса) оказват влияние за възникването на автоимунните заболявания. По-важното обаче е, че храненето и начинът на живот са тясно свързани със способността на организма да оздравее. Това е от съществено значение, защото означава, че симптомите на автоимунните заболявания може да бъдат облекчени с помощта на храненето и нагласата ни към живота. Искам да осъзнаете, че *има надежда* за хората с автоимунни заболявания. Тази диагноза не ви осъжда автоматично на живот с болка, умора и шепа силни лекарства. С описаните в тази книга препоръки по отношение на храненето и начина на живот можете да спрете прогресията на заболяването си и дори да постигнете пълна ремисия. *Може да си върнете живота.*

Смята се, че псориазисът засяга приблизително от 1 до 3% от жителите на западните държави.



Цената на автоимунните заболявания

	Брой на засегнатите в САЩ	Приблизителни преки разходи за здравеопазване	Изразходвани средства за научни изследвания в долари през 2003 г.
Рак	12 милиона 	93 милиона долара 	6,1 милиарда долара 
Сърдечносъдови заболявания	25 милиона 	273 милиона долара 	2,4 милиарда долара 
Автоимунни заболявания	50 милиона 	100 милиарда (вероятно занижена цифра) 	591 милиона долара 

Според консервативната оценка на Националния институт по здравеопазване на САЩ годишните разходи за здравеопазване за автоимунни заболявания са 100 милиарда долара. Истинската сума на разходите за автоимунни заболявания вероятно е *много, много* по-висока. Преките разходи за здравеопазване за седем от над стотте известни автоимунни заболявания (болест на Крон, улцерозен колит, системен лупус еритематозес, множествена склероза, ревматоиден артрит, псориазис и

склеродермия) се оценяват на общо 70 милиарда долара годишно. Но въпреки високата честота на автоимунните заболявания за научни изследвания в тази област се отпускат изключително малко средства. AARDA анализира финансирането на проекти с научноизследователска цел от Националния институт по здравеопазване през 2003 г. и установи, че по-малко от 600 милиона долара са похарчени за автоимунните заболявания през тази година в сравнение с над *десет пъти* по-голямата сума, похарчена за рака.

Страгате ли от автоимунно заболяване?

Много хора така и не научават от лекаря си, че поставените им диагнози представляват автоимунни заболявания. Или пък им се казва, че заболяването им е свързано с автоимунен процес, но не и какво всъщност означава това. Говоря от личен опит. В началото на 2003 година ми беше поставена диагноза лихен планус (плосък лишей). През следващите осем години се консултирах с шестима различни лекари в пет различни града. Нито един не спомена, че заболяването ми е автоимунно по своя характер и нито един не ми препоръча промяна в храненето или начина на живот, която би могла да помогне. Така и не ми беше предписано друго лечение освен силни локални и нискодозирани орални стероиди. Трябваше сама да сглобя пъзела.

Пълният списък на заболяванията, за които или е потвърдено, че са автоимунни, или има много убедителни доказателства за автоимунния им произход, е зашеметяващ (вж. страници 18 – 21). Ако сте като мен, може да се изненадате да откриете някои доста често срещани състояния като ревматоидния артрит и псориазиса в този списък. Може и да се питате какво още не знаете за заболяването си, например първопричините за възникването му, и какви прости промени можете да направите, за да обърнете хода му.

Има и много други заболявания, за които се подозира, но все още не е потвърдено, че имат автоимунен произход или по друг друг начин са свързани с автоимунитета. Почти невъзможно е да се състави пълен списък на автоимунните заболявания, но някои, на които трябва да се обърне внимание, са:

- болест на Алцхаймер;
- амиотрофична латерална склероза (АЛС или още болестта на Лу Гериг);
- синдром на хроничната умора;
- хронична обструктивна белодробна болест (ХОБД);
- деменция;
- болест на Деркум (или адипозис долороза);
- епилепсия;
- фибромиалгия;
- хидраденитис супуратива;
- морфея;
- невромиотония;
- опсиклонус-миоклонус-атаксия синдром;
- болест на Паркинсон;
- прогресивна възпалителна невропатия;
- шизофрения;
- някои форми на рак.

Как се диагностицират автоимунните заболявания?



Илюстрация Джейсън Перес

По правило автоимунните заболявания се диагностицират трудно. Много хора се борят със симптоми, обикалят от специалист на специалист и се подлагат на изследване след изследване, но без резултат – поне докато заболяването не прогресира до фаза, когато симптомите са тежки, предвидими и се вписват в картина, характерна за определено автоимунно заболяване. За съжаление, не съществува единично изследване, което да може да определи дали страдате от автоимунно заболяване. Вместо това лекарите са принудени да извличат подказваща информация от анамнезата, симптомите, физикалните прегледи, лабораторните изследвания (най-често кръвни), резултатите от рентгеновите снимки и биопсиите. Кръвните изследвания за диагностициране на автоимунно заболяване може да включват анализ на:

- антинуклеарни антитела;
- автоантитела;
- ПКК (пълна кръвна картина) и/или ПКК с диференциално броене;
- С-реактивен протеин (CRP);
- скорост на утаяване на еритроцитите (СУЕ или утайка);
- чувствителност/алергия към храна;
- хормонални нива;
- дефицити на микронутриенти;
- органна функция;
- секреторни IgA антитела.

Разстройства от аутистичния спектър (РАС). Някой ден РАС може да бъдат добавени към приложения тук списък на заболяванията. Не знаем със сигурност, но изследвания на деца с РАС все по-категорично показват връзка с цьолиакията и ревматоидния артрит при майката, както и с фамилната обремененост с диабет от първи тип. Тези данни може да се дължат на общ генетичен рисков фактор или промени във вътреутробната среда в случаите на майки с диагностицирано автоимунно заболяване.

Брой страдащи от ревматоиден артрит в Съединените щати: 1,3 милиона



Застрашени ли сте от автоимунно заболяване?

Не може да се предвиди дали ще развие автоимунно заболяване, въпреки че, ако има членове на семейството ви, диагностицирани със заболявания от тази група, това повишава вероятността и вие да се разболеете. Ако наистина развие автоимунно заболяване, често се оказва, че то не е същото като на вашия роднина. Проучванията, които изследват процента на здравите хора с автоантитела (антитела, способни да атакуват собствените клетки на организма) в кръвта си, показват зашеметяващи резултати – 20 – 30% от здравите може би се намират в ранните етапи на развитие на автоимунно заболяване (въпреки че за възникването на такова заболяване не е достатъчно само да се образуват автоантитела).

Понякога е особено трудно да се свържат ранните признаци на автоимунните заболявания с точно определено състояние. С изключение на „дребните“ оплаквания в списъка по-долу, хората може да не проявят други симптоми в продължение на години или десетилетия. А всеки от тези симптоми може да се свърже с ранните фази от възникването на автоимунно заболяване:

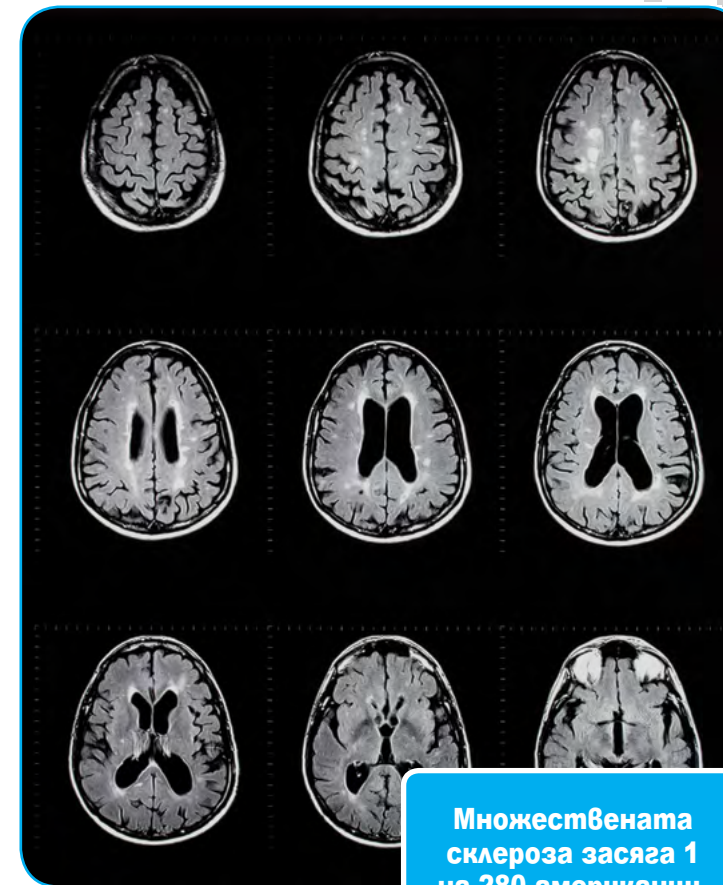
- алергии;
- тревожност и депресия;
- промени в кръвното налягане (обикновено понижаване);
- храносмилателни проблеми;
- извънредно силна умора;
- болести на жлъчния мехур и жлъчните пътища;
- ниска кръвна захар;
- общо физическо неразположение (malaise);
- проблеми с паметта;
- мигрени;
- мускулни или ставни болки;
- мускулна слабост;
- предменструален синдром (ПМС);
- обриви и други кожни проблеми;
- повтарящи се главоболия;
- невъзможност за загуба на тегло;
- нарушения на съня;
- податливост на инфекции;
- подути лимфни възли;
- проблеми с щитовидната жлеза;
- необясними промени в теглото;
- гъбични инфекции.

Ако имате някои от тези симптоми, не изпадайте в паника – това не означава непременно, че ще развие автоимунно заболяване. (Симптомите може да се дължат на други причини.) Но ако изпитвате някои от тях, не сте длъжни да се примирявате с дискомфорта. Всички тези симптоми може да бъдат облекчени с описаните в *Палео подходът* промени в храненето и начина на живот. А най-важно е, че *ви се дава възможност – възможността да предотвратите развитието на автоимунно заболяване!*

Също така трябва да се отбележи известният в науката факт, че няколко състояния много често се срещат в комбинация с автоимунни заболявания. Те са:

- холангит;
- синдром на хроничната умора;
- екзема;
- фибромиалгия;
- синдром на поликистоза на яйчниците (СПКЯ), който се среща често в комбинация с автоимунни заболявания на щитовидната жлеза.

Тези заболявания не са автоимунни сами по себе си (или поне няма потвърждение за това), но поради свързаността си с този тип заболявания може да говорят за наличието на автоимунно заболяване. Ако страдате от някое от тях, това е признак, че е време да направите промени в храненето и начина си на живот, за да избегнете развитието на автоимунно заболяване.



Множествената склероза засяга 1 на 280 американци.



1 на 280 американци страга от диабет от първи тип.



Смята се, че цьолиакията засяга 1 на 133 американци.

Списък на автоимунните заболявания

По-году е даден списък на заболявания, за които е потвърдено, че са автоимунни или са налице много убедителни научни доказателства за автоимунния им произход:

A

Автоимунен ангиоедем
 Автоимунен имунодефицит
 Автоимунен миокардит
 Автоимунен панкреатит
 Автоимунен полигландуларен синдром, тип 1, 2 и 3
 Автоимунен полиендокринен синдром (АПС)
 Автоимунен прогестеронов дерматит
 Автоимунен увеит (известен още като увеит)
 Автоимунен хепатит
 Автоимунна апластична анемия (известна още като апластична анемия)
 Автоимунна болест на вътрешното ухо (АБВУ)
 Автоимунна дисавтономия
 Автоимунна кардиомиопатия
 Автоимунна периферна невропатия (известна още като периферна невропатия)
 Автоимунна ретинопатия
 Автоимунна тромбоцитопенична пурпура (АТП, известна още като тромбоцитна тромбоцитопенична пурпура и идиопатична тромбоцитопенична пурпура)
 Автоимунна уртикария
 Автоимунна хемолитична анемия
 Автоимунна хиперлипидемия
 Автоимунни заболявания на щитовидната жлеза
 Агамаглобулинемия
 Аксонни и невронни невропатии
 Алергична грануломатоза (известна още като синдром на Чърч – Цраус)
 Алопеция ареата (АА, известна още като кръгов косопад)
 Американска трипанозомоза (известна още като болест на Шагас)
 Амилондоза
 Анафилактична пурпура (известна още като ревматична пурпура и пурпура на Шонлайн-Хенох)
 Ангиофоликуларна хиперплазия на лимфните възли (известна още като болест на Кастелман, гигантска хиперплазия на лимфните възли и лимфоиден хамартом)
 Анкилозирач спондилит (АС, известен още като болест на Бехтерев и болест на Мари-Щрюмпел)
 Антифосфолипиден синдром (АФС или АФЛС, известен още като синдром на Хюз)
 Апластична анемия (известна още като автоимунна апластична анемия)
 Артериит или болест на Такаясу

B

Артритис псориаиатика (известно още като артропатичен псориазис или псориаиатичен артрит)
 Артропатичен псориазис (известен още като артритис псориаиатика и псориаиатичен артрит)
 Атрофичен полихондрит (известен още като системна хондромалакия или рецидивиращ полихондрит)
 Базедова болест (болест на Грейвс)
 Болест на Адисон (известна още като хронична надбъбречна недостатъчност, хипокортизолизъм и хипоадренализъм)
 Болест на Бало (известна още като концентрична склероза на Бало)
 Болест на Бение – Бьок (известна още като саркоидоза)
 Болест на Бергер (известна още като IgA нефропатия и синфарингитен гломерулонефрит)
 Болест на Бехтерев (известна още като анкилозирач спондилит и болест на Мари-Щрюмпел)
 Болест на Бехчет (известна още като болест на пътя на коприната)
 Болест на Девик (известна още като оптиконевромиелит)
 Болест на Дюринг (известна още като херпетиформен дерматит)
 Болест на Кастелман (известна още като гигантска хиперплазия на лимфните възли, лимфоиден хамартом и ангиофоликуларна хиперплазия на лимфните възли)
 Болест на Крон
 Болест на Кусмаул – Майер (известна още като ногозен полиартериит)
 Болест на Мари-Щрюмпел (известна още като анкилозирач спондилит и болест на Бехтерев)
 Болест на Мениер
 Болест на Муха-Хаберман (известна още като остър гутатен парапсориазис, остър парапсориазис, остър питириазис лихеноидес и парапсориазис или питириазис лихеноидес ет вариолиформис акута)
 Болест на Мьорш-Волтман (синдром на скования човек)
 Болест на Ормонд (известна още като ретроперитонеална фиброза)
 Болест на пътя на коприната (известна още като болест на Бехчет)
 Болест на Стил (известна още като ювенилен ревматоиден артрит и ювенилен идиопатичен артрит)
 Болест на Уилс – Екбум (известна още като синдром на неспокойните крака)
 Болест на Шагас (известна още като американска трипанозомоза)

B

Васкулит
 Везикулобулозна дерматоза
 Витилиго
 Вроген сърдечен блок

Г

Гангренозна пиодермия
 Гестационен пемфигоз (известен още като гестационен херпес)
 Гестационен херпес (известен още като гестационен пемфигоз)
 Гигантоклетъчен артериит (известен още като темпорален артериит, краниален артериит и синдром на Хортън)
 Гигантска хиперплазия на лимфните възли (известна още като лимфоиден хамартом, ангиофоликуларна хиперплазия на лимфните възли и болест на Кастелман)
 Гломерулонефрит
 Гломерулонефрит с антитела към гломерулната базална мембрана или към тубуларната базална мембрана (анти-ГБМ или анти-ТБМ нефрит)
 Грануломатоза на Вегенер (известна още като грануломатоза с полиангиит)
 Грануломатоза с полиангиит (ГПА, известна още като грануломатоза на Вегенер)

A

Демиелинизираци невропатии (известни още като идиопатични възпалителни демиелинизираци болести)
 Дерматомиозит (ДМ)
 Диабет от първи тип (известен още като захарен диабет от първи тип и инсулинозависим диабет)
 Дискоиден лупус еритематогес (ДЛЕ)
 Доброкачествен пемфигоз на лигавиците (известен още като цикатризирач пемфигоз, доброкачествен мукозно-мембранен пемфигоз, пемфигоз с образуване на белези и очен цикатризирач пемфигоз)

E

Експериментален алергичен енцефаломиелит (ЕАЕ)
 Ендокардитис лента (известно още като подостър бактериален ендокардит)
 Ендометриоза
 Енцефалит или енцефалопатия на Хашимото
 Енцефалит на Бикерстаф
 Енцефалит на Расмусен (известен още като хроничен фокален енцефалит)
 Еозинофилен езофагит или гастроентерит

Еозинофилен фасциит
 Еритема ногозум
 Еритробластопения (известна още като чиста аплазия на еритроцитите)
 Есенциална смесена криоглобулинемия

З

Захарен диабет от първи тип (известен още като инсулинозависим диабет и диабет от първи тип)

И

IgA нефропатия (известна още като синфарингитен гломерулонефрит и болест на Бергер)
 IgG4 свързана склерозираща болест
 Идиопатична белодробна фиброза (ИБФ, известна още като криптогенен фиброзирач алвеолит и фиброзирач алвеолит)
 Идиопатична тромбоцитопенична пурпура (ИТП, известна още като тромбоцитопенична пурпура и автоимунна тромбоцитопенична пурпура)
 Идиопатични възпалителни демиелинизираци заболявания (известни още като демиелинизираци невропатии)
 Идиопатични възпалителни чревни заболявания (включват както болестта на Крон, така и улцерозния колит)
 Инсулинозависим диабет (известен още като диабет от първи тип и захарен диабет от първи тип)
 Интерстициален цистит (известен още като синдром на болезнения пикочен мехур)

K

Коксаки вирусен миокардит
 Краниален артериит (известен още като болест на Хортън, гигантоклетъчен артериит и темпорален артериит)
 CREST синдром (известен още като ограничена системна склероза или склеродермия)
 Криптогенен фиброзирач алвеолит (КФА, известен още като идиопатична белодробна фиброза и фиброзирач алвеолит)
 Кръгов косопад (известен още като алопеция ареата)

A

Лаймска болест, хронична
 Левкоцитокластичен васкулит
 Лигнеозен конюнктивит
 Лимфоиден хамартом (известен още като ангиофоликуларна хиперплазия на лимфните възли, болест на Кастелман и гигантска хиперплазия на лимфните възли)
 Лимфнодуларен синдром (известен още като слузно-кожен-лимфнодуларен синдром и синдром на Кавзаки)
 Линеарна IgA дерматоза (ЛАД, известна още като IgA дерматоза при възрастни)
 Линеарна IgA дерматоза при възрастни (известна още като линеарна IgA дерматоза)
 Лихен планус (плосък лишей)
 Лихен склерозус
 Лупус (известен още като системен лупус еритематогес)

М

Миастения гравис
 Микроскопичен полиангиит (известен още като микроскопичен полиартериит)
 Миозит
 Миозит с инклузионни телца
 Множествена склероза (мултиплена склероза)

Н

Нарколепсия
 Неврит на зрителния нерв
 Недиференцирана съединителнотъканна болест (НСТД)
 Неутропения
 Нодозен полиартериит (известен още като болест на Кусмаул – Майер)

О

Ограничена системна склероза (известна още като ограничена системна склеродермия и CREST синдром)
 Оптиконевромиелит (известен още като болест на Девин)
 Остра брахиална невропатия (известна още като остър брахиален радикулит, невралгична амиотрофия, брахиален неврит, невропатия на брахиалния плексус, брахиален плексит и синдром на Парсъндж-Търнър)
 Остър дисеминиран енцефаломиелит (ОДЕМ)
 Остър некротизиращ хеморагичен левкоенцефалит
 Остър парапсориазис (известен още като остър гутатен парапсориазис, остър питириазис лихеноидес, парапсориазис вариолиформис, болест на Муха-Хаберман и парапсориазис или питириазис лихеноидес ет вариолиформис акута)
 Очен цикатризиращ пемфигоз (известен още като доброкачествен пемфигоз на лигавиците и пемфигоз с образуване на белези)

П

Палиндромен ревматизъм
 Парализа на Лангри (известна още като синдром на Милър Фишър и синдром на Гилен-Баре)
 Паранеопластична малкомозъчна дегенерация
 Парапсориазис вариолиформис (известен още като болест на Муха-Хаберман, остър гутатен парапсориазис, остър парапсориазис, остър питириазис лихеноидес, парапсориазис или питириазис лихеноидес ет вариолиформис акута)
 Пароксизмална нощна хемоглобинурия (ПНХ, известна още като синдром на Маркиафава – Микели)
 Парс планит (известно още като периферен увеит)
 Педиатрични автоимунни невропсихиатрични разстройства, свързани със стрептококови инфекции (PANDAS)
 Пемфигоз с образуване на белези (известен още като очен цикатризиращ пемфигоз и доброкачествен пемфигоз на лигавиците)
 Пемфигус вулгарис

РЕР синдром (известен още като РОЕМС синдром, синдром на Кроу – Фуказе и синдром на Такацuki)
 Перивенозен енцефаломиелит
 Периферна невропатия (известна още като автоимунна периферна невропатия)
 Пернициозна анемия
 Подостър бактериален ендокардит (ПБЕ, известен още като ендокардитис лента)
 РОЕМС синдром (известен още като синдром на Кроу – Фуказе, синдром на Такацuki и РЕР синдром)
 Полимиозит (ПМ)
 Постинфарктен синдром (известен още като синдром на Дреслер)
 Постперикардиотомен синдром
 Прогресивна хемифациална атрофия (известна още като синдром на Пери-Ромберг)
 Псориазис
 Псориастичен артрит (известен още като артритис псориастика и артропатичен псориазис)
 Пурпура на Шонлайн-Хенох (известна още като анафилактична пурпура и ревматична пурпура)
 Първичен склерозиращ холангит (ПСХ)
 Първична билиарна цироза (ПБЦ)

Р

Реактивен артрит (известен още като синдром на Райтер)
 Ревматична полимиалгия
 Ревматична пурпура (известна още като пурпура на Шонлайн-Хенох и анафилактична пурпура)
 Ревматична треска
 Ревматоиден артрит
 Ретинокохлеоцеребрална васкулопатия (синдром на Сусак)
 Ретроперитонеална фиброза (известна още като болест на Ормонд)
 Рефлексна симпатикова дистрофия
 Рецидивиращ полихондрит (известен още като атрофичен полихондрит и системна хондромалация)

С

Саркоидоза (известна още като болест на Бение – Бьок)
 Сика синдром (известен още като синдром на Съогрен)
 Симпатикова офталмия (СО)
 Синдром на болезнения пикочен мехур (известен още като интерстициален цистит)
 Синдром на Гилен-Баре (известен още като парализа на Лангри и синдром на Милър Фишър)
 Синдром на Гудпасчър
 Синдром на Дреслер (известен още като постинфарктен синдром)
 Синдром на Евънс
 Синдром на Кавазаки (известен още като болест на Кавазаки, лимфонодуларен синдром и слузно-кожен-лимфонодуларен синдром)

Синдром на Козан

Синдром на Кроу – Фуказе (известен още като синдром на Такацuki, РЕР синдром и РОЕМС синдром)
 Синдром на Ламбърт-Ийтън (известен още като миастеничен синдром на Ламбърт-Ийтън)
 Синдром на Маркиафава-Микели (известен още като пароксизмална нощна хемоглобинурия)
 Синдром на Милър Фишър (известен още като синдром на Гилен-Баре и парализа на Лангри)
 Синдром на неспокойните крака (известен още като болест на Уилис – Екбум)
 Синдром на Парсъндж-Търнър (известен още като остра брахиална невропатия, остър брахиален радикулит, невралгична амиотрофия, брахиален неврит, невропатия на брахиалния плексус и брахиален плексит)
 Синдром на Пери-Ромберг (известен още като прогресивна хемифациална атрофия)
 Синдром на Райтер (известен още като реактивен артрит)
 Синдром на скования човек (известен още като болест на Мърш-Волтман)
 Синдром на Сусак (известен още като ретинокохлеоцеребрална васкулопатия)
 Синдром на Съогрен (известен още като Сика синдром)
 Синдром на Такацuki (известен още като РЕР синдром, РОЕМС синдром и синдром на Кроу – Фуказе)
 Синдром на Толоса-Хънт
 Синдром на Хортън (известен още като гигантоклетъчен артериит, темпорален артериит и краниален артериит)
 Синдром на Хюз (известен още като антифосфолипиден синдром)
 Синдром на Чърз – Щраус (известен още като алергична грануломатоза)
 Синдром на Шарп (известен още като смесена съединителнотъканна болест)
 Синдром на Шмит (известен още като автоимунен полиендокринен синдром тип 2)
 Синдром на Шницлер
 Синфарингитен гломерулонефрит (известен още като болест на Бергер и IgA нефропатия)
 Системен лупус еритематозес (СЛЕ, известен още като лупус)
 Системна хондромалация (известна още като рецидивиращ полихондрит и атрофичен полихондрит)
 Склерит
 Склеродермия
 Слузен-кожен-лимфонодуларен синдром (известен още като лимфонодуларен синдром и болест на Кавазаки)
 Смесена съединителнотъканна болест (ССТБ, известна още като синдром на Шарп)
 Спермални и тестикуларни автоимунни процеси
 Студова аглутинация

Т

Темпорален артериит (известен още като гигантоклетъчен артериит, краниален артериит и болест на Хортън)
 Тиреоидит на Орг
 Тиреоидит на Хашимото (известен още като хроничен лимфоцитен тиреоидит)
 Трансверзален миелит
 Тромбоцитопенична пурпура (ТПП, известна още като идиопатична тромбоцитопенична пурпура и автоимунна тромбоцитопенична пурпура)

У

Увеит (известен още като автоимунен увеит)
 Улцерозен колит
 Уртикариален васкулит (известен още като хронична уртикария като проява на венулит)

Ф

Феномен, болест или синдром на Рейно
 Фиброзиращ алвеолит (известен още като идиопатична белодробна фиброза и криптогенен фиброзиращ алвеолит)

Х

Хипогамаглобулинемия
 Хипокортизолизъм (известен още като хипоадренализъм, болест на Адисон и хронична надбъбречна недостатъчност)
 Хорея минор (известна още като хорея на Сиденхам)
 Хорея на Сиденхам (известна още като хорея минор)
 Хроничен лимфоцитен тиреоидит (известен още като тиреоидит на Хашимото)
 Хроничен рецидивиращ мултифокален остеомиелит (ХРМО)
 Хроничен фокален енцефалит (ХФЕ, известен още като енцефалит на Расмусен)
 Хронична възпалителна демиелинизираща полиневропатия (ХВДП)
 Хронична надбъбречна недостатъчност (известна още като хипокортизолизъм, хипоадренализъм и болест на Адисон)
 Хронична уртикария като проява на венулит (известна още като уртикариален васкулит)

Ц

Цикатризиращ пемфигоз (известен още като доброкачествен пемфигоз на лигавиците)
 Цьолиакция (известна още като целиакция и нетропично спру)

Ч

Чиста аплазия на еритроцитите (известна още като еритробластопения)

Ю

Ювенилен диабет (известен още като захарен диабет от първи тип, инсулинозависим диабет и диабет от първи тип)
 Ювенилен ревматоиден артрит (известен още като ювенилен идиопатичен артрит и болест на Стил)

Я

Язва на Морен

Ако автоимунните заболявания са с размерите на епидемия, защо няма повече информация за пациентите?



Илюстрация Джейсън Перес

За пропастта между високия брой на хората, засегнати от автоимунно заболяване, и обществената осведоменост по въпроса допринасят най-различни фактори. Тъй като няма лекарства, които да лекуват автоимунните заболявания като обща група, фармацевтичните дружества, които обикновено са източник на информация за заболяванията, нямат интерес да осведомяват по тази тема. А правителствата по целя свят – друг източник на информация по здравни въпроси, все още подкрепят препоръките за храненето, които изостават с повече от двайсет години от съвременните данни от научните изследвания в областта на биологията, медицината и диететиката. Друга причина автоимунните заболявания да бъдат из-

вън ползрението на повечето хора, е, че всъщност не се разглеждат като една обща категория (така, както например ракът включва разнообразие от видове или както сърдечносъдовите заболявания може да се отнасят до най-различни състояния). Точно затова няма специалисти по автоимунните заболявания. Вместо това трябва да намерите лекар, чиято област на компетентност е органът или системата, засегната от заболяването ви. Затова, въпреки че всички тези заболявания имат една и съща първопричина, ако страдате от артрит, посещавате ревматолог; ако имате хипотиреоидизъм, се консултирате с ендокринолог; ако страдате от цъолиаксия, се обръщате към гастроентеролог; а ако сте развили псориазис – към дерматолог.

Както няма лекари, специалисти по автоимунните заболявания, така и научните изследвания в тази област обикновено се провеждат в контекста на дадено заболяване. Много малко лаборатории се изследват общите черти на автоимунните заболявания в стремеж да открият евентуалната първопричина за тях. Проведените до момента епидемиологични изследвания са съсредоточени само върху отделни автоимунни заболявания, но... тенденциите започват да се променят. Тъй като учените придобиват все по-задълбочени познания за първопричините за възникването на автоимунните заболявания, а информацията навлиза все по-широко в медицинските среди и се разпространява сред обществеността, все повече хора ще научават какво представляват тези заболявания и дали страдат от някое от тях.

Подходящ ли е Палео подходът за вас?

Хиляди хора вече са изпитали ползите от *Палео подходът*. Вие също можете. Ако са ви казали, че страдате от някое от заболяванията, посочени на страници 18 – 21, значи *Палео подходът* със сигурност е за вас. Препоръките за хранене и начин на живот в тази книга са предназначени да намалят възпалението, да допринесат за нормалното функциониране на имунната система и да спомогнат за оздравяването. В зависимост от конкретната ви диагноза, ползите, които можете да очаквате, варират от спиране на прогресията на заболяването ви до значително намаляване на симптомите или дори постигане на пълна ремисия – и то без използване на медикаменти.

Прилагането на палео подхода е добра идея и за хора, които смятат, че са в ранен етап от развитието на автоимунно заболяване, или при които същест-

вува такъв риск. Но тази книга не е само за хората, страдащи от автоимунни заболявания – тя е за всички, които се интересуват от постигане на оптимално здраве, защото този хранителен режим е съставен само от храни с невероятна хранителна плътност и противовъзпалително действие – онези, които са богати на всички макро- и микронутриенти, от които организмът се нуждае, за да се чувства добре.

Хората, които страдат от заболявания с неавтоимунен произход, също ще изпитат големи ползи, ако следват този начин на хранене: той може чувствително да понижи рисковите фактори за развитие на сърдечносъдови заболявания, да помогне за контрола над диабета от втори тип и да доведе до подобрение в симптомите на астмата, алергиите и други здравословни проблеми, свързани с работата на имунната система (но не с автоимунитет). Важно е да споменем, че палео храненето, което съставлява основната рамка на

палео подхода, е отличен протокол за предотвратяване на хронични заболявания при хората без автоимунни заболявания или рискови фактори за развитието им.

Колкото повече се оформя ново разбиране за първопричини за автоимунните заболявания, толкова повече внимание се обръща на значението на факторите от храненето и начина на живот. Тази книга е първото пълно ръководство за овладяване на автоимунните заболявания чрез промяна в храненето и в начина на живот. Това е книгата, която ми се иска лекарят ми да ми беше предложил, когато за първи път ми беше открито автоимунно заболяване; книгата, която ми се ще да бях открила като тийнейджърка, когато започнах да изпитвам първите ранни признаци на автоимунно заболяване. Надявам се, че тя ще промени подхода ви към контрола на вашето заболяване и ще ви помогне да погледнете напред към бъдещето си с оптимизъм.

Е, готови ли сте да започваме?



Историята на Кристина Лин Файндел

Бях на дванайсет години, когато започнах да страдам от ставни болки, мигрени, болки в гръдния кош, нарушено храносмилане, маниакално-депресивна психоза, безсъние и невропатия. През няколко месеца ми правеха подробни изследвания, но никой от четиринайсетте лекари, с които се консултирах, не можа да разбере какво ми е. Тъй като колективното им мнение беше, че си измислям всичко, предположих, че може би с възрастта ще ми мине. Но не стана така. Когато бях на двайсет и две, мигрените ми се бяха усилили толкова много, че не можех да ходя на работа. Повечето дни не правех друго, освен да си мечтая най-после да умра. Според лекарите ми бях в перфектно здраве: спортувах, спазвах вегетарианска диета от цели храни, спях достатъчно и

практикувах техники за овладяване на стреса. При това положение защо не се чувствах здрава?

Никой от специалистите, с които се бях консултирала, не спомена за цъолиаксия или болест на Хашимото, въпреки че изследванията ми бяха положителни и за двете. Сама трябваше да поискам тези изследвания, водена от собствените си проучвания, докато лекарите ми продължаваха да настояват, че нищо ми няма. За жалост, също то чуват много от хората, които страдат от автоимунни заболявания, а въпросът, на който всички искаме отговор, е: „Ако на специалистите, към които се обръщаме, не може да се разчита дори да диагностицират правилно заболяването ни, какво се очаква да правим по отношение на лечението си?“

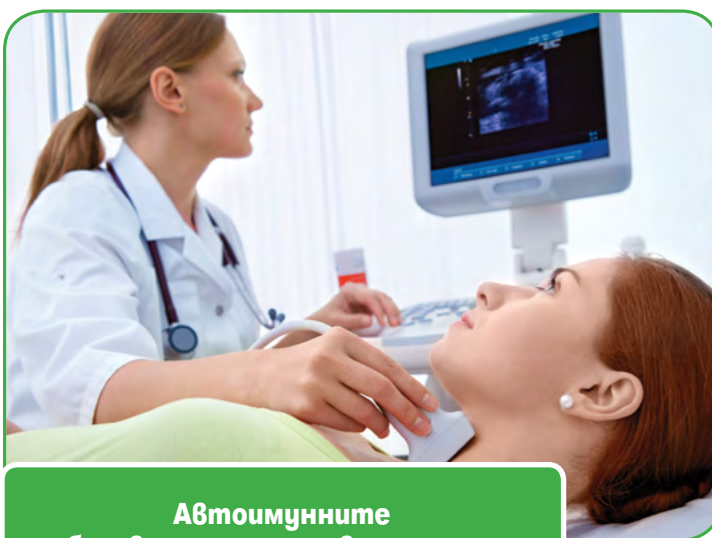
Научих се да се опирам на истинските експерти: другите пациенти. Благодарение на хора като Сара, които споделяха своите истории, успехи и трудности в момент, когато блогите за автоимунни заболявания се брояха на пръстите на едната ръка, отговорът на този въпрос започна да се оформя. Не бях убедена, че промяната в начина ми на хранене ще преобърне живота ми, но сметнах, че нямам какво да губя. Постепенно преминах от веганско хранене към автоимунния протокол. През

следващите няколко месеца почти всичките ми симптоми изчезнаха. Разбрах, че мигрените и резките промени в настроението ми се предизвикват от всички зърнени храни, не само от съдържачите глутен. Когато изключих бобовите култури, ядките и зеленчуците от семейство картофови*, храносмилането ми се подобри. Започнах да ограничавам плодовете и храните с добавена захар, за да контролирам болките в гръдния кош и невропатията си. Работата на пълно работно време, грижите за семейството ми и социалният живот вече не изискват усилия като на олимпийски състезател. Всъщност за първи път се наслаждавам на живота, откакто бях в гимназията и симптомите ми се появиха. Научих, че това, което слагам в тялото си, определя колко добре ще се чувствам и че спазването на палео подхода е лесен начин за справяне с ужасния дискомфорт, който изпитвах. Толкова съм благодарна, че изпробвах този метод.

Кристина Лин Файндел има собствен блог – A Clean Plate (acleanplate.com)**

* Представителите на семейство картофови са разгледани по-подробно в следващите глави на книгата (бел. пр.).

** В буквален превод „Чиста чиния“ (бел. пр.).



Автоимунните заболявания на щитовидната жлеза засягат 1 на 125 американци. (В България всяка втора жена.)