



AUTOIMMUNE BOLESTI

PROPUSNA CRIJEVA 35

Lektini 37

Inhibitori probavnih enzima 38

Fitati i fitinska kiselina 38

Saponini i glikoalkaloidi 39

Mliječni proizvodi 39

Jaja 39

Alkohol 41



AUTOIMUNE BOLESTI

Primarna je uloga imunosnog sustava zaštititi organizam od stranih mikroorganizama i infekcija stvaranjem antitijela. Autoimune bolesti nastaju kao posljedica pretjerane reakcije imunosnog sustava koji počne proizvoditi antitijela protiv vlastitog tkiva, što rezultira njihovom upalom i uništavanjem. Dije se na one koje zahvaćaju jedan organ (npr. štitnjaču kod Hašimotova sindroma) i sistemske (primjerice lupus, koji zahvaća zglobove i tetive).

Autoimune su bolesti nasljedne, kronične i neizlječive, no moguće ih je ublažiti ili ući u remisiju uz promjenu prehrane i stila života. Još uvijek nije potpuno jasno zašto i kako se razvijaju autoimune bolesti. Međutim, poznati su okidači, tj. uzroci njihova nastanka. Uzroci mogu biti genetska predispozicija, okidači iz okoliša i/ili prehrana i životni stil.

Geni koje smo naslijedili od roditelja imaju ulogu pri određivanju predispozicije za razvoj autoimunih bolesti, stoga često više članova uže obitelji ima dijagnozu autoimune bolesti. Žene imaju veću genetsku predispoziciju i čine 75% oboljelih od autoimunih bolesti.

Okidači iz okoliša kao što su infekcije gljivicama, bakterijama, parazitima i virusima, zatim teški metali, toksini iz zraka, kozmetike i hrane imaju utjecaj na imunosni sustav i mogu izazvati autoimuni napad. Loša prehrana utječe na stvaranje propusnih crijeva, disbiozu crijevene flore i deficit nutrijenata. Sličan utjecaj može imati i neuređen životni stil kao što je nedovoljno sna, kretanja, boravka na suncu (odnosno manjak vitamina D), dugotrajna izloženost stresu, uživanje alkohola ili opijata.

Iako postoji više uzroka, ono što je zajedničko svima koji imaju autoimune bolesti jesu propusna crijeva i osjetljivost na gluten (više o tome pročitajte na str. 35).

STUPNJEVI AUTOIMUNOSTI

TIHA AUTOIMUNOST — imunosni sustav napada tkiva, ali ne uzrokuje simptome ni značajan gubitak tkiva. Tihu autoimunost možemo otkriti kroz povišena antitijela u krvi.

REAKTIVNA AUTOIMUNOST — autoimune reakcije napredovale su do te mjere da je značajan dio tkiva uništen, što uzrokuje simptome i primjetne znakove gubitka funkcije napadnutog tkiva. Unatoč tomu, stanje nije toliko uznapredovalo da bi se autoimuna bolest mogla dijagnosticirati.

AUTOIMUNA BOLEST — karakteristična je po vidljivim simptomima i značajnom gubitku tkiva. Gubitak tkiva toliko je uznapredovao da se može vidjeti na pretragama.

Mnogi ljudi godinama ostanu u drugoj fazi (reaktivna autoimunost) bez dijagnoze. Neki nikada ne razviju stupanj destrukcije tkiva potreban za dijagnozu, ali pate od značajnih simptoma koji im smanjuju kvalitetu života. Mnoga takva stanja s vremenom uznapreduju u razne bolesti povezane sa živčanim sustavom. Autoimune bolesti često zahvaćaju više organa ili sustava, a konvencionalna medicina zbog sistema specijalizacije simptome pripisuje pojedinim organima. To onemogućuje holistički pristup, liječenje cjeline, a ne samo pojedinog dijela tijela ili pojedine bolesti, i pravilno dijagnosticiranje. Antitijela napadaju prvo organe ili tkiva koji su najslabija karika. Koji će to biti dio tijela, ovisi o zdravstvenom stanju i genetskoj predispoziciji svakog pojedinca. Kako se upala u tijelu i napad imunskog sustava pojačavaju, zahvaćeno je sve više tkiva i organa. Zbog toga 25% ljudi uz primarnu autoimunu bolest razvije još jednu ili više njih. Pacijenti ponekad dobiju dijagnozu, ali liječnici ne istaknu da je podrijetlo te bolesti autoimune naravi. Postoji popis s više od stotinu vrsta autoimunih bolesti dostupan na internetskoj stranici *American Autoimmune* (pod *Autoimmune Disease List*).

Lijekovi koji se prepisuju oboljelima uglavnom privremeno maskiraju simptome, ali rade dugoročnu štetu. Pozitivna je stvar što postoji alternativan i učinkovit način za ulazak u remisiju. To je autoimuni protokol kojemu je posvećen ovaj priručnik. Uzmite stvari u svoje ruke i promijenite ih. Upoznajte svoje tijelo, dajte mu vremena da zacijeli, a rezultati će biti nagrada za sav trud. Nemojte na svoju ruku prestati uzimati lijekove, razgovarajte sa svojim liječnikom i redovito kontrolirajte svoju autoimunu bolest. Potpuno ukidanje terapije neće biti moguće za većinu oboljelih, ali uz kontrolu prehrane i neophodne lijekove, kvaliteta života može biti puno bolja. S druge strane, oni koji su tek dobili dijagnozu i još nisu počeli s terapijom, uz protokol mogu značajno odgoditi pojavu prvih simptoma bolesti.