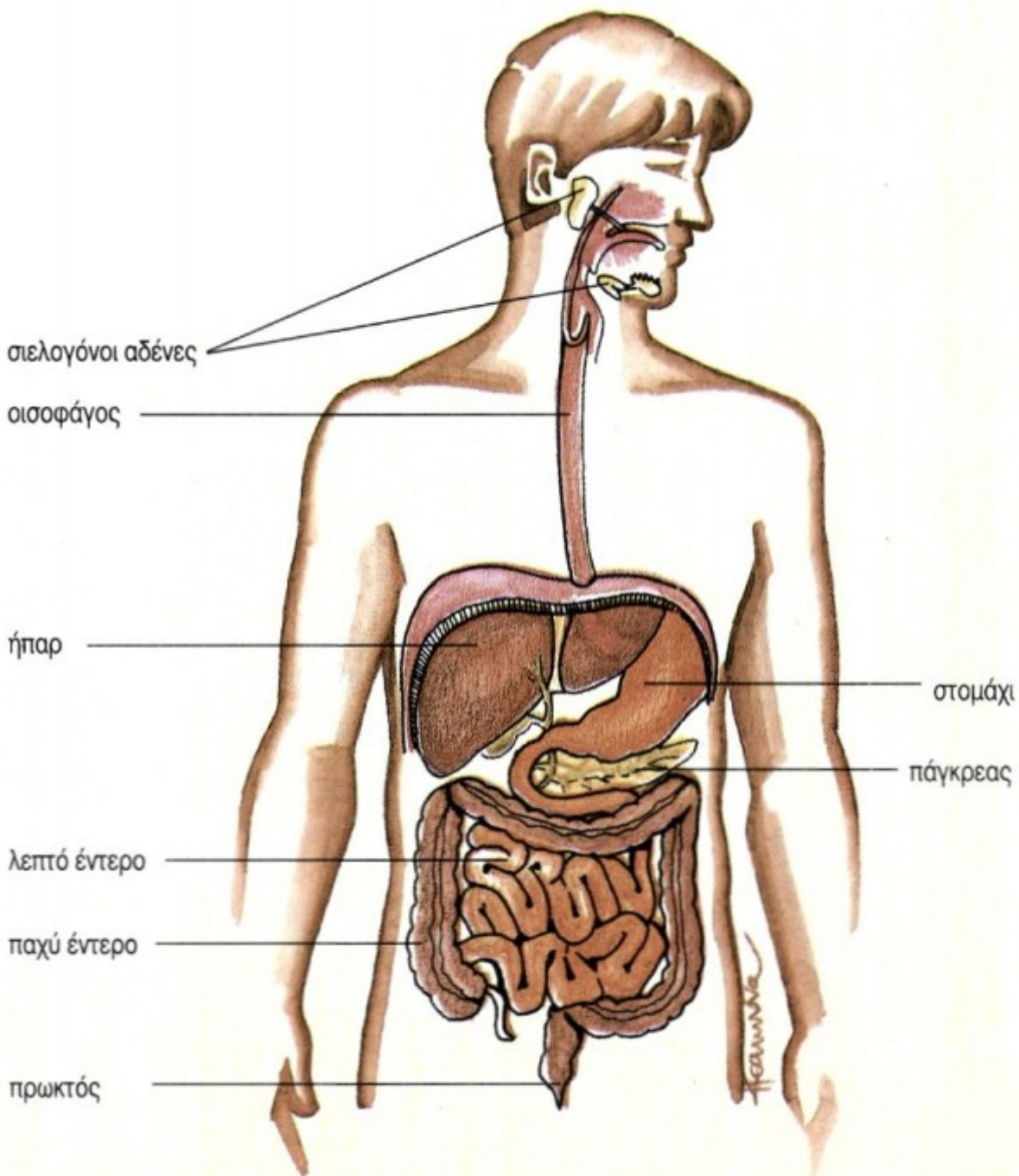


# 10 εργαλεία για να αρχίσετε να αντιστρέψετε το αυτοάνοσο νόσημά σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτο:ebooks.edu.gr

Η ζωή με ένα αυτοάνοσο νόσημα αποτελεί μια μοναχική εμπειρία. Πολλοί άνθρωποι χρειάζεται να περιμένουν χρόνια μέχρι να ανακαλύψουν γιατί νιώθουν άρρωστοι και τη στιγμή που θα γίνει τελικά η διάγνωση, οι επιλογές θεραπείας που θα τους

δώσει ο γιατρός τους είναι πολύ λίγες.

Το πρόβλημα με το κυρίαρχο μοντέλο θεραπείας είναι ότι πρόκειται πλέον για κάτι ξεπερασμένο που αντιμετωπίζει το σώμα σας σαν ένα μηχάνημα με ξεχωριστά τμήματα. Όταν διαγινώσκεστε με κάποια αρρώστια, αυτό συνδέεται με μια αντίστοιχη φαρμακευτική αγωγή. Αν δεν γίνει κάποια διάγνωση, συνήθως χαρακτηρίζεστε καταθλιπτικοί και σας χορηγούν αντικαταθλιπτικά. Ύστερα αρχίζετε να επισκέπτεστε γιατρούς όλων των ειδικοτήτων: γαστρεντερολόγους, ενδοκρινολόγους και ρευματολόγους και παίρνετε ακόμα περισσότερα φάρμακα και συγκεκριμένα ανοσοκατασταλτικά ή κάποια αγωγή με στεροειδή. Στην πραγματικότητα, το σώμα σας είναι ένα σύνθετο σύνολο με εσωτερικές συνοχές εξαιρετικής βιοχημείας. Μαγικά χάπια δεν υπάρχουν.

Σε περιπτώσεις αυτοάνοσων νοσημάτων, από τη στιγμή που ενεργοποιείται ο γενετικός «διακόπτης», δεν απενεργοποιείται ποτέ ξανά. Με αυτό το δεδομένο, η αυτοάνοση αντίδραση μπορεί να μετριαστεί και να αντιστραφεί σε σημαντικό βαθμό με φυσικό τρόπο. Είναι στο χέρι μας να διαμορφώσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα και να ανακτήσουμε την υγεία μας. Παρακάτω περιγράφονται ορισμένοι τρόποι για να ανακτήσετε την υγεία σας αλλά και για να ξαναπάρετε στα χέρια σας τη ζωή σας.

### **1. Μάθετε το επίπεδο διαπερατότητας του εντέρου σας.**

Το έντερό σας είναι το μέρος όπου βρίσκεται το μεγαλύτερο μέρος του ανοσοποιητικού σας συστήματος. Όταν η προστατευτική επένδυση του εντέρου σας μειώνεται, μπορεί να προκαλέσει μια αυτοάνοση αντίδραση σε ολόκληρο το σώμα σας. Στο εργαστήριο εξετάζω το επίπεδο εντερικής διαπερατότητας των ασθενών μου, έτσι ώστε να μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε αυτό το σημαντικό ζήτημα με σκοπό τη βελτίωση της υγείας τους.

### **2. Θεραπεύστε το έντερό σας.**

Μόλις μάθετε το επίπεδο της διαπερατότητας του εντέρου σας και σε περίπτωση που έχετε οποιαδήποτε δευτερεύοντα προβλήματα, όπως μια μικρή εντερική βακτηριακή υπερανάπτυξη ή χρόνιες βακτηριακές ή παρασιτικές λοιμώξεις, θα πρέπει να ξεκινήσετε τη θεραπευτική διαδικασία. Υπάρχουν πολλές προσεγγίσεις σε αυτό το ζήτημα, αλλά εδώ περιγράφονται μερικές γενικές πληροφορίες σχετικά με τους φυσικούς τρόπους που μπορείτε να θεραπεύσετε το έντερό σας.

### **3. Μάθετε τα επίπεδα αντισωμάτων που υπάρχουν στον οργανισμό σας.**

Ανάλογα με το αυτοάνοσο νόσημα από το οποίο πάσχετε, θα υπάρχουν αυξημένα

αντισώματα, δηλαδή πρωτεΐνες που αποτελούν μέρος της άμυνας του ανοσοποιητικού σας συστήματος. Γνωρίζοντας τα επίπεδα συγκεκριμένων αντισωμάτων θα μπορέσετε να εκτιμήσετε τη διαδικασία θεραπείας σας πιο αντικειμενικά. Επίσης, γνωρίζοντας τα επίπεδα των αντισωμάτων που σχετίζονται με άλλες παρόμοιες αυτοάνοσες διαταραχές, θα αποκτήσετε μια εικόνα για κάθε δευτερεύον πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπίσετε.

#### **4. Αποφύγετε τη γλουτένη.**

Αν πάσχετε από κάποιο αυτοάνοσο νόσημα, δεν χρειάζεται να σας πει ο γιατρός ότι πρέπει να αποφεύγετε τη γλουτένη. Αυτή η πρωτεΐνη, η οποία βρίσκεται στο σιτάρι, την όλυρα, τη σίκαλη και το κριθάρι, συνδέεται με πολλές αυτοάνοσες ασθένειες. Αν και σε ορισμένες περιπτώσεις αυτοάνοσων νοσημάτων κάνω αναλυτικές εργαστηριακές εξετάσεις για τη δυσανεξία στη γλουτένη προκειμένου να μάθω το επίπεδο δυσανεξίας, η διακοπή κατανάλωσης γλουτένης για 60 ημέρες και στη συνέχεια η επανεισαγωγή της μπορεί επίσης να αποτελέσει ένα χρήσιμο τεστ για μερικούς ασθενείς.

5. Βρείτε τις τροφές που προκαλούν διασταυρούμενη αντίδραση και αφαιρέστε τις από τη διατροφή σας.

Ακόμη και τα δημητριακά χωρίς γλουτένη, όπως το καλαμπόκι και το ρύζι, μπορεί να διεγείρουν το ανοσοποιητικό σύστημα σε ορισμένους ανθρώπους. Λόγω της μοριακής μίμησης που συμβαίνει στο σώμα σας, ο οργανισμός σας μπερδεύει τους δικούς σας ιστούς με παρόμοιες πρωτεΐνες που βρίσκονται σε ορισμένα τρόφιμα, κι αυτό είναι κάτι που βλέπω πολύ συχνά στους ασθενείς μου. Μάθετε αν οι τροφές που τρώτε προκαλούν διασταυρούμενη αντίδραση. Αυτό μπορεί να φανεί πολύ χρήσιμο σε ανθρώπους που ακολουθούν σωστή διατροφή, αλλά εξακολουθούν να έχουν συμπτώματα.

#### **6. Κάντε τακτικά αποτοξίνωση.**

Τα άτομα που πάσχουν από αυτοάνοσα νοσήματα μπορεί να παρουσιάσουν αλλαγές στον τρόπο που αποτοξινώνεται το σώμα τους, κι έτσι καλό θα ήταν να το βοηθούν σε καθημερινή βάση να απομακρύνει τις συσσωρευμένες τοξίνες. Η κατανάλωση μιας ποικιλίας από πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το λάχανο και τοσπανάκι και η αποφυγή της ζάχαρης και των επεξεργασμένων τροφίμων θα βοηθήσει το σώμα σας με διάφορους τρόπους.

#### **7. Προσθέστε πράσινο τσάι και κουρκούμη στη διατροφή σας.**

Αυτά τα τρόφιμα έχει αποδειχτεί ότι αμβλύνουν την αυτοάνοση αντίδραση του

σώματος και ειδικά του εγκεφάλου.

## **8. Αποφύγετε το ραφιναρισμένο επιτραπέζιο αλάτι.**

Το επιτραπέζιο αλάτι έχει αποδειχτεί ότι επιδεινώνει και αυξάνει ορισμένες αυτοάνοσες ασθένειες.

## **9. Διαχειριστείτε το άγχος σας.**

Δεν είναι καθόλου περίεργο το γεγονός ότι το μακροχρόνιο στρες αποτελεί ωρολογιακή βόμβα για τα αυτοάνοσα νοσήματα. Πολλοί από τους ασθενείς μου παρατήρησαν ότι η ασθένειά τους εμφανίστηκε για πρώτη φορά κατά τη διάρκεια μιας πολύ στρεσογόνας περιόδου της ζωής τους. Η τακτική άσκηση διαλογισμού ή τάι τσι μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειρίζεστε πιο αποτελεσματικά το στρες και να εξισορροπήσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα.

## **10. Αυξήστε τα επίπεδα γλουταθειόνης.**

Αυτό το σημαντικό θρεπτικό συστατικό είναι ανεπαρκές σε πολλούς ανθρώπους με κακή υγεία. Τρώτε άφθονα λαχανικά πλούσια σε θείο, όπως κρεμμύδια, λάχανο και μπρόκολο, τα οποία βοηθούν στη μεθυλίωση, ένα βιοχημικό μονοπάτι το οποίο παράγει γλουταθειόνη με φυσικό τρόπο.

## **Συμπέρασμα**

Τα αυτοάνοσα νοσήματα δεν είναι ιάσιμα, αλλά μπορεί να είναι αντιμετωπίσιμα και υπάρχουν πολλές φυσικές λύσεις που μπορείτε να εφαρμόσετε για να τα κρατήσετε σε ύφεση. Αυτές οι συμβουλές αποτελούν σημαντικά βήματα για την αναστροφή μια αυτοάνοσης νόσου και μπορούν να σας προσφέρουν μια ζωή γεμάτη ζωντάνια και υγεία. Έχω δει πλήθος ανθρώπων με πολύ σοβαρά αυτοάνοσα συμπτώματα να ανακτούν πλήρως την υγεία τους.

Σημείωση Εναλλακτικής Δράσης: Αν και σε γενικές γραμμές συμφωνούμε με τον Dr William Cole, ωστόσο διατηρούμε επιφυλάξεις για το κατά πόσο τα αυτοάνοσα νοσήματα δεν είναι ιάσιμα. Πιστεύουμε, ότι κάθε πάθηση έχει και τη θεραπεία της. Απλά είναι θέμα χρόνου.

**Άρθρο του δρος William Cole**

**Πηγή Άρθρου: [mindbodygreen.com](http://mindbodygreen.com)**

**Μετάφραση/Επιμέλεια: Σωτηρία Κακαγιά**

Πηγή: [enallaktikidrasi.com](http://enallaktikidrasi.com)