

**Sara Szal Gottfried**

dr. med.

# *Zdravilo za* **avtoimunost**

*Kako zdraviti travmo  
in druge sprožilce,  
ki so vaše telo  
zarotili proti vam*



**Sara Szal Gottfried**

dr. med.

# *Zdravilo za* **avtoimunost**

*Kako zdraviti travmo  
in druge sprožilce,  
ki so vaše telo  
zarotili proti vam*



ZALOŽBA  
CHIARA

Vprašalnik za obremenjujoče izkušnje v otroštvu (OIO) smo uporabili z dovoljenjem Inštituta za funkcionalno medicino (IFM), globalno vodilne organizacije na področju funkcionalne medicine, ki sodeluje pri preoblikovanju zdravstvenega varstva.

V tej knjigi so opisani nasveti in informacije, povezani z zdravstvenim varstvom. Namenjeni so dopolnjevanju, ne pa nadomeščanju nasveta vašega zdravnika ali drugega usposobljenega zdravstvenega strokovnjaka. Če veste ali sumite, da imate zdravstveno težavo, je priporočljivo, da se posvetujete s svojim zdravnikom, preden začnete kakršen koli zdravstveni program ali zdravljenje. Natančnost informacij v tej knjigi je bila ob izdaji skrbno preverjena. Založba in avtorica ne prevzemata nobene odgovornosti za morebitne rezultate na področju zdravja, ki lahko nastanejo zaradi uporabe metod, predlaganih v tej knjigi.

Nekatera imena in podrobnosti v zvezi z identiteto so bili spremenjeni.

## ZDRAVILO ZA AVTOIMUNOST

© 2025 Založba Chiara

Naslov izvirnika THE AUTOIMMUNE CURE

© 2024 Sara Szal Gottfried

Prvič izdano 2024

HarperCollins

Zbirka **Knjiga kot zdravilo®**

Izdala in založila **Založba Chiara**

Za založbo **Simona Hana Boc**

[www.zalozba-chiara.si](http://www.zalozba-chiara.si)



Prevod **Gaia Svoboda**

Spremna beseda **doc. dr. Luka Kristanc, dr. med.**

Uredništvo **Ana Von Pauer**

Oblikovanje **PhotoZ**

Jezikovni pregled **Klemen Jelinčič**

Tisk **Primus digitalni tisk**

Naklada **600 izvodov**

1. natis

Ljubljana, 2025

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

615.8:616-097

SZAL Gottfried, Sara

Zdravilo za avtoimunost / Sara Szal Gottfried ;

[prevod Gaia Svoboda ; spremna beseda Luka Kristanc]. -

1. natis. - Ljubljana : Chiara, 2025

ISBN 978-961-7205-65-7

COBISS.SI-ID 254420739

Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja Založbe Chiara je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnemkoli obsegu ali postopku, vključno s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, skladno z določili Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah. Čeprav so bili uporabljeni vsi previdnostni ukrepi, avtorica in založnik ne prevzemata nobene odgovornosti za napake ali izpuste. Prav tako ne prevzemata nobene odgovornosti za škodo, ki bi nastala zaradi uporabe informacij, ki jih vsebuje ta knjiga.

# Vsebina

Uvod .....	9
I. DEL	
<b>PREPOZNAVANJE VZORCA .....</b>	<b>23</b>
Epidemija avtoimunskih bolezni .....	25
Travma, hormoni in temeljni vzrok avtoimunosti ...	45
Razumevanje avtoimunskih bolezni, ki so posledica travme .....	73
Moški in ženske travmo doživljajo drugače .....	91
Zakaj farmacevtski pripravki in pogovorna terapija morda niso dovolj .....	107
II. DEL	
<b>PONOVNO ZDRUŽEVANJE CELOTE .....</b>	<b>125</b>
Zavedanje telesa .....	127
Preiskave .....	143
Prehranski protokol .....	167
Protokol za spanje in obvladovanje stresa .....	185
Protokol za uživanje imunomodulatorjev .....	199
Terapevtski protokol za um in telo .....	213
Vse, kar ste želeli vedeti o psihedelikih .....	227
Vaš načrt za zdravljenje avtoimunosti .....	249
Zahvale .....	261
Glosar .....	263
Spremna beseda: Luka Kristanc, dr. med. ....	267
Opombe .....	269
Viri .....	319

# Uvod

*Obstajata dva načina širjenja svetlobe:  
lahko smo sveča ali pa ogledalo, ki jo odseva.*

– EDITH WHARTON, *Vesalius in Zante (Vesalius na Zanteju)*

Radha – njeno ime v sanskrtu pomeni »predanost« – je sedeminštiridesetletna prehranska strokovnjakinja in mama dveh otrok. Več let so jo pestile kronične bolezni: sindrom razdražljivega črevesja, sindrom kronične utrujenosti in fibromialgija, za katero so značilne razširjene mišičnokostne bolečine in nelagodje, spremljajo pa jo izčrpanost, motnje spanja ter slab spomin in počutje. Pred leti je imela histerektomijo in delno odstranitev jajčnikov, da bi ji zaradi endometrioze, miomov in adenomioze olajšali kronične bolečine v medenici. Po teh operacijah so jo mučili perimenopavzni simptomi, presnovni sindrom (med drugim predstopnja sladkorne bolezni oziroma prediabetes in nenormalne ravni lipidov), zamaščena jetra, visoke ravni vnetnih markerjev in prekomerna teža.<sup>1</sup>

Ko je Radha prišla k meni, si je obupno želela pomoči in odgovorov. Bila je jezna, ker je že tako dolgo trpela brez vsakršnega olajšanja. Ne samo, da je še vedno doživljala simptome izčrpanosti in bolečine, ampak tudi ni imela nobenih odgovorov na to, *zakaj* se je borila s temi kroničnimi boleznimi. Vsa njena predhodna zdravljenja niso odpravila temeljnega vzroka – ali pa so povzročila druge, nove težave z zdravjem. Vse skupaj je bilo podobni igri, ki igralca prepričuje, da je nor, in ga usmerja v eno brezuspešno premagovanje ene zdravstvene ovire za drugo, brez vsakršnega upanja na obzorju. Radha je imela dovolj te igre.

Ko sem pregledovala njene izvide in zdravstveno anamnezo, sem nekaj opazila – začel se je izrisovati vzorec. Kot zdravnica personalizirane

medicine se temeljito posvetim zgodbi svojih pacientov in pri tistih, ki so se tako kot Radha spopadali s potencialnimi avtoimunskimi boleznimi, sem opazila nekaj zanimivega. Pri Radhi sta potencialni avtoimunski bolezni bili sindrom razdražljivega črevesja in fibromialgija.

Kaj je avtoimunost? To pomeni, da imunski sistem vašega telesa – varovalni sistem, ki je zasnovan za napadanje vsiljivcev in ohranjanje vašega zdravja – napade normalna, zdrava tkiva v telesu. Povedano drugače, vaše telo napade samo sebe.

Več pacientov z avtoimunskimi boleznimi sem obravnavala – in se spopadala s svojo –, jasneje sem lahko videla pomembno, temeljno povezavo: morebitni sprožilec za avtoimunske bolezni je bila neredko *travma*. Če sem si ogledala pacientovo anamnezo za dovolj daleč nazaj, sem običajno našla neko obliko travme.

To mojo slutnjo potrjujejo statistični podatki in raziskave. Znano je na primer, da je travma povezana z večjim tveganjem za fibromialgijo. Več kot 71 odstotkov ljudi s fibromialgijo izpolnjuje merila za posttravmatsko stresno motnjo (PTSM).<sup>2</sup> Približno 84 odstotkov pacientov s fibromialgijo je pred pojavom bolečin doživelo en travmatičen dogodek ali več njih. Opisujejo travmatične dogodke tekom vsega svojega življenja, tudi v otroštvu in mladostništvu, na primer čustveno zlorabljanje in zanemarjanje, spolno zlorabo in fizično zlorabo. Čeprav fibromialgija ni tipična avtoimunska bolezen, je zanjo kljub temu značilno, da telo napade samo sebe.

Radha je deset let pred najinim prvim srečanjem zapustila nasilen zakon. Zanimivo je, da so Radhine kronične bolezni – sindrom razdražljivega črevesja, kronična utrujenost in fibromialgija – po njeni ločitvi skoraj izginile, deloma zaradi vsakodnevnih duhovnih praks, ki jih je zatem uvedla: ponavljanje in prepevanje manter, zdravljenje z zvokom, mrmranje, vokalno intoniranje, regenerativna joga, meditacija v gibanju med sprehajanjem po njenem labirintu in afirmativna umetnost.

Ko sem začela delati z Radho, je še vedno imela nezaželene odklone v metabolnemu, imunskemu in hormonskemu odzivu, čeprav je že odpravila nekatere napade svojega telesa na lastna tkiva. Najin cilj je bil obravnavati

disregulacijo\* fizioloških odzivov, povezano s stresom, in ublažiti njena vnetja, da bi zmanjšali tveganje za razvoj avtoimunosti. Pri 163 centimetrih višine in 74 kilogramih je njen indeks telesne mase znašal 28, okoli trebušne votline pa je imela precej visceralne maščobe, ki je morebiti služila kot zaščita pred njeno travmo, hkrati pa je povzročala še več vnetja.

Zavrtimo čas za tri leta naprej. Radha tehta 58 kg in ima zdravo težo, njen indeks telesne mase znaša 22, njena jetra niso več zamaščena, nima več prediabetesa in njeno vnetje se je zelo izboljšalo, prav tako njene vrednosti lipidov. Večinoma je brez bolečin in ni znakov, da bi tkiva napadala sama sebe, niti po tragični smrti njenega ljubega očeta pred enim letom. Radha je zdaj veliko bolj zadovoljna s svojim življenjem in delom. Ima več energije, da lahko dohaja svoji najstniški hčeri, in drugi jo pogosto zamenjujejo za njuno sestro. Videti je deset let mlajša kot ob najinem prvem srečanju.

Radha sicer ni povsem brez bolečin, svojo izkušnjo pa je sama opisala takole:

»Toksični stres zaradi preteklih izkušenj je pustil biološki odtis v moji anatomiji in fiziologiji, jaz pa sem se utapljala v vnetjih in disregulaciji svojega telesa. To je spremenilo mojo sposobnost zdravega odzivanja na stresorje. Večino dni nimam več bolečin. Če dovolim stresu, da poseže v moje misli in izbire ter jih iztiri, moja fibromialgija in izčrpanost pokukata izza zavese, kot bi želeli reči: ›Ali naju vabiš nazaj?‹ In občasno se simptomom prepustim, ker so stresorji neobvladljivi, na primer nedavna smrt očeta. Večino dni pa lahko rečem ›Ne‹ ter preusmerim svoje misli in izbire, da se znova vrnem v obstoj, poln energije in brez bolečin.«

V telesu se lahko travma obnaša kot vlomilec, ki brez dovoljenja vdre v fiziologijo vašega lastnega telesa, da bi povzročil razdejanje in vas oropal energije, zaščite in avtonomije. Odvisno od vaših ranljivosti se izpostavljenost travmi lahko izrazi kot bolezen srca, visok krvni sladkor, depresija ali druga bolezen, na primer avtoimunost. Čeravno morda menite, da ste v redu, da travma ali toksični stres, ki ste ga izkusili, ni

---

\* Disregulacija je motena sposobnost telesa ali živčnega sistema, da uravnava notranje procese, kot so stresni odziv, razpoloženje, imunski sistem ali hormoni. Pogosto se pojavi kot posledica dolgotrajne obremenitve ali travme (op. prev.).

velika reč, se vaše telo morebiti ne strinja. Vedno znova srečujem ljudi, ki se ne zmenijo za svojo travmo kljub temu, da jim telo pripoveduje svojo zgodbo, to o motnjah v fizioloških odzivih, ki morda ne popustijo ali pa celo povzročijo bolezen, dokler ne naslovijo temeljnih vzrokov. Tako je ravnala Radha in tako sem ravnala jaz.

## Kdo sem?

Sem zdravnica personalizirane medicine in direktorica oddelka za precizno medicino na inštitutu za integrativno zdravje Marcus v Villanovi, v Pensilvaniji, ki je del Univerze Thomas Jefferson.<sup>3</sup> Precizna medicina je zdravstvena oskrba, ki je s profiliranjem na podlagi genetskih, molekularnih in bioloških označevalcev ciljno usmerjena v optimalne koristi za določenega pacienta ali skupino pacientov. Precizna medicina omogoča, da preprečevanje in zdravljenje bolezni čim bolj prilagodimo posamezniku. Morda zveni zapleteno, če pa opis čim bolj poenostavim, ljudi z avtoimunsko boleznijo obravnavam tako, da opravi preiskave njihovih genov, krvi, prehranjenosti, črevesja, blata in hormonov, zato da lahko ugotovimo, kje so vrzeli in kako jih odpraviti, da bi si zadali in dosegli skupni cilj, na primer vrhunsko umsko in telesno pripravljenost, dolgotrajno kariero in boljše odnose. Včasih izmenično uporabljам pojma »personalizirana medicina« in »precizna medicina«. Tekom svoje kariere sem prakticirala konvencionalno, integrativno in funkcionalno medicino. V osnovi vse poti vodijo do istega cilja: vi v vaši najboljši formi, karkoli pač že to pomeni za vas.

Pri svojem delu rada za ponazoritev uporabim samo sebe, da ljudem pomagam usvojiti znanje o tem, kako je biti svoj lasten študijski primer; temu pravimo poskus » $n = 1$ « ( $n$  je velikost vzorca študije, ki je v tem primeru ena oseba). Med opisovanjem moje zgodbe lahko izveste, kako je videti takšen poskus, kako ga zasnovati in kako ga izvesti – na primer, kako določiti izhodiščno stanje telesa, ki nam služi kot referenčna točka za ugotavljanje, kateri ukrepi vodijo v izboljšanje kateregakoli želenega rezultata



glede zdravja, naj bo to lažje premagovanje stresa, več energije, boljši spanec, ustrezne ravni krvnega sladkorja ali avtoprotiteles, in kako lahko nato ustrezno ukrepate. Zato boste lahko na straneh te knjige prebrali dele moje zgodbe oziroma moje poti do ozdravljenja, po kateri lahko začnete stopati tudi vi. Zgodbe postanejo zanimivejše, kadar se oseba spopada z velikim zdravstvenim izzivom, in tudi jaz sem se borila s svojim, ki je zajemal vse od visokega števila protijedrnih protiteles (napada na jedra mojih celic), adenomioze (napada na mišično steno maternice, ki povzroči odebelitev stene, bolečine in močne krvavitve) in motenj hranjenja do toksičnega stresa.

Tako kot Radha sem tudi sama živila radostno življenje, doživela pa sem tudi tragedije. Odraščala sem z otroško travmo, v zrelosti pa sem se soočala s toksičnim stresom. Če bi rešili isti vprašalnik o obremenjujočih izkušnjah v otroštvu (OIO), bi Radha in jaz imeli enak seštevek: 6. (Vas zanima vaš seštevek v zvezi z OIO? Na 82. strani je vprašalnik, ki ga uporablja Inštitut za funkcionalno medicino.) Vprašalnik o OIO ocenjuje izpostavljenost dogodkom, kot so čustvena, telesna in spolna zloraba, nasilno ravnanje z mamo, razhod ali ločitev staršev, zloraba drog ter čustveno in telesno zanemarjanje. Več obremenjujočih izkušenj ste doživeli v otroštvu, višji bo vaš seštevek.

Ko bom pozneje v tem poglavju ta vprašalnik delila z vami, boste lahko ugotovili, kakšen je vaš seštevek, in izvedeli boste, da je šest visoka številka. V primeru visokega seštevka na podlagi tega vprašalnika postaneta neuravnovešena tako telo kot psiha in poveča se tveganje za kronične bolezni v srednjih letih, duševne bolezni, nasilje in za to, da oseba postane žrtev nasilja. Ljudje s seštevkom vprašalnika o OIO šest ali več tvegamo, da se bo naša življenjska doba znižala za dvajset let. Izpostavljeni smo večjemu tveganju za vsaj enaindvajset avtoimunskih bolezni, vključno s celiakijo, revmatoidnim artritismom, sladkorno boleznijo in sindromom razdražljivega črevesja.<sup>4</sup> Višji rezultati so povezani s fiziološko obremenitvijo, boleznimi srca, visokim krvnim sladkorjem, rakom in možgansko kapjo.

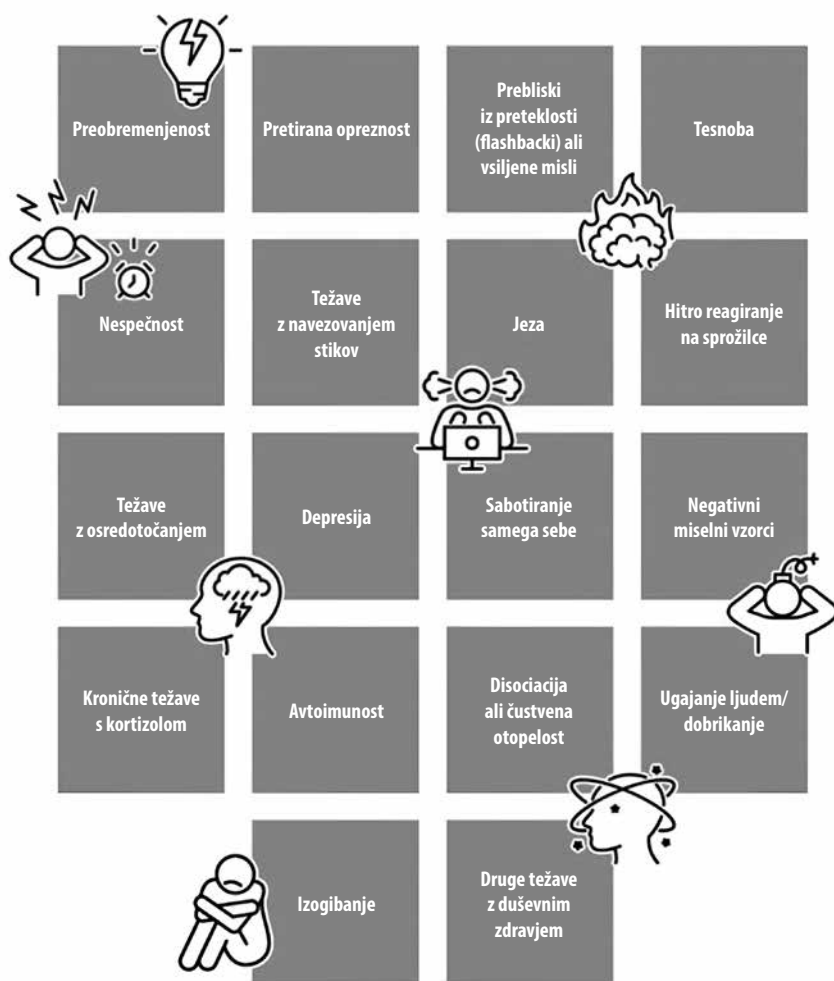
Zlasti pri ženskah lahko na podlagi visokega seštevka vprašalnika o OIO napovemo avtoimunsko bolezen in sumimo na njen nastanek

povezan s toksičnim stresom, ki ga doživljajo razvijajoči se možgani osebe v otroštvu in ki se pozneje, v srednjih letih, izrazi kot kronična bolezen. Prav ta toksični stres aktivira in deaktivira gene, zato spreminja razvoj otrok na genski ravni in pogosto povzroči, da se preveč ženejo, da so v stalni pripravljenosti, ker bi se grožnja lahko ponovila, in da se preveč naprezajo. Pri ženskah se verjetnost, da bodo zaradi avtoimunske bolezni sprejete v bolnišnico, z vsakim zvišanjem seštevka poveča za 20 odstotkov. V primerjavi z ljudmi brez obremenjujočih izkušenj v otroštvu sva z Radho izpostavljeni skoraj trikrat večjemu tveganju za bolezni srca in ožilja.<sup>5</sup>

Tudi jaz sem mislila, da moja travma ni vplivala name. Svojo travmo sem začela ustrezno zdraviti šele po svojem petdesetem letu. Medtem ko travme ni nikoli prepozno obravnavati, sem sama zapravila veliko časa in odnosov, ker sem bila tako dolgo ujeta vanjo. Želim si, da bi se ljudje pozdravili veliko prej. Ko sem enkrat dojela, da se je travma globoko odtisnila vame, sem si ogledala, kaj pravi znanost. Sprva mi je to vzelo upanje. Nisem bila navdušena nad recepti za antidepressive, saj sem vedela, da je njihov učinek zanemarljiv. Ker travme ne preženemo iz telesa zgolj z uživanjem tablet, sem želela nasloviti temeljni vzrok, kar je pomenilo, da sem morala iskati onkraj običajnih zdravljenj, zato sem poskusila somatsko terapijo, holotropno dihanje (Holotropic Breathwork®) in celo psihedelično terapijo. Stopila sem v akcijo in začela čistiti travmo iz svojega sistema s povsem novimi pristopi, vključno s somatsko metodo hakomi, ki temelji na čuječnosti, izločitveno dieto, terapijo na podlagi notranjih družinskih sistemov (angl. *Internal Family Systems, IFS*), majhnimi dozami naltreksona in uživanjem psihedeličnih zdravil na vsake štiri mesece. Ta inovativna zdravljenja so se mi zdela tako blagodejna in zdravilna, da sem pridobila tri certifikate, ki mi omogočajo izvajanje psihedeličnega zdravljenja za moje paciente in kliente. V zadnjih nekaj letih je moje telo prenehalo kazati znake predstopnje avtoimunske bolezni in je znova v normalnem stanju. Z vami bom delila, kaj je zame delovalo in kaj ni, da lahko tudi vi izvedete poskus na sebi in ugotovite, kaj najbolje deluje za vas.

## Razširimo opredelitev travme

Ker ima lahko travma tako potuhnjene, vseprisotne in uničujoče učinke na telo, um in duha, je bistvenega pomena, da se jo naučimo zaznati. To je lahko lažje reči kot storiti, ker smo mnogi izmed nas na osnovi kulture naučeni prezreti ali zanikati svoje izkušnje, in tudi zato, ker se travma lahko izrazi na raznolike načine, pri čemer so nekateri očitni, drugi pa ne tako zelo.



Na dolgotrajno travmo lahko gledamo kot na nerazrešen odziv na stres. Med svojim medicinskim usposabljanjem in kariero sem se o odzivanju na stres veliko naučila. Tipični proces je, da vaše telo ob izpostavljenosti stresu sprost adrenalina in kortizol, nato pa ali za zadevo poskrbite (boj ali beg, tj. mobilizacija z namenom zaščite ali pobega) ali v njej obtičite (zamrznitev, groza, dobrikanje, izguba zavesti, tj. nepopolna mobilizacija), kar pomeni, da lahko vedno znova podoživljate prvotni stresor, kot da bi se travma še vedno dogajala v realnem času.

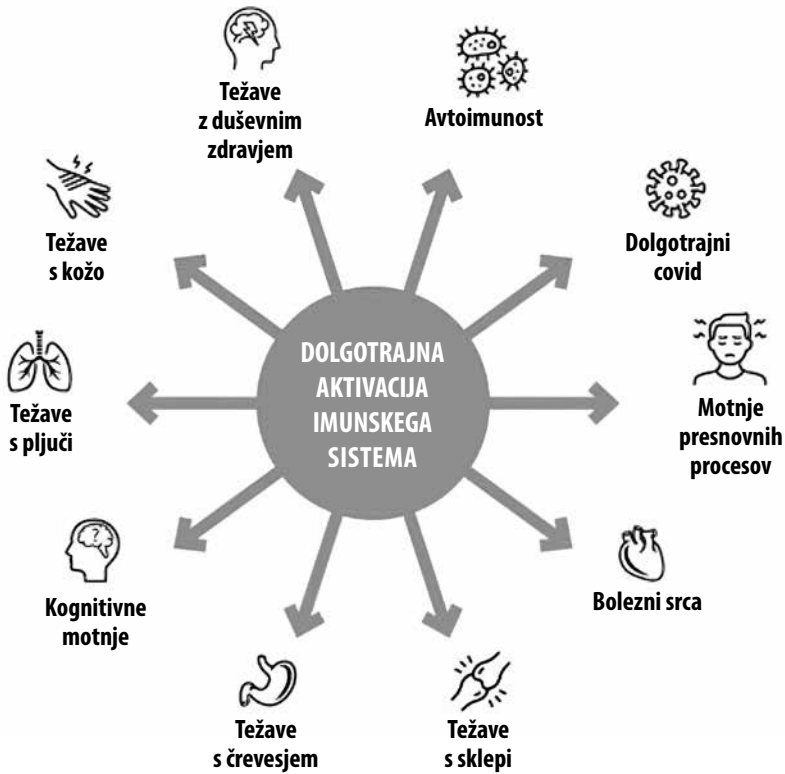
Nekateri strokovnjaki obravnavajo nerazrešeno travmo ali travmo, v kateri obtičimo, kot kronično stanje zamrznitve. Zdravnik in avtor uspešnic Gabor Maté opisuje travmo kot utesnjenost ali omejenost v telesu in mentalni zmogljivosti osebe, ki preprečuje, da bi se na sedanji trenutek odzivala iz pristnega jaza.

Tema te knjige je pot, ki jo moramo prehoditi, kadar v travmi obtičimo.

Ko obtičite v travmi, lahko to pozneje vodi v posledice, kot so psihološka preobremenjenost in nemoč, težave z imunostjo, nevrološke težave in hormonsko neravnovesje zaradi presežka adrenalina in kortizola. Še posebej zaskrbljujoče so težave z imunostjo, saj lahko vodijo v avtoimunske bolezni, kar pomeni, da telo napada svoja zdrava tkiva.

O travmi in nerazrešenem odzivanju na stres se med svojim medicinskim usposabljanjem nisem dovolj naučila, pa tudi ne med svojo petindvajsetletno prakso. Pa vendar: ko sem se podala na svoje popotovanje do ozdravljenja in začela redno spraševati svoje paciente o travmi, sem bila presenečena, koliko jih je v njej obtičalo.

Tudi jaz sem obtičala v travmi. Več deset let sem potrebovala za spoznanje, da sem se tako pogosto spopadala s toksičnim stresom in kortizolom, ker sem bila zasvojena s stresnimi hormoni lastnega telesa, ujeta v zanko, ki je vedno znova zavezovala samo sebe, skoraj stalno v stanju bega, včasih zamrznitve ali dobrikanja, skoraj nikoli pa v stanju boja. Razvila sem vzorce zasvojenosti z ravnanji, ob katerih je moje telo sproščalo dopamin, na primer pretirano delo in prevzemanje preveč



odgovornosti v odnosih. Hlepela sem po zelo stresnih situacijah in se dolgočasila, če na delovnem mestu ali doma ni bilo veliko napetosti. V svojih odnosih sem ponavljala kroničen vzorec številnih konfliktov. Imela sem težave s sproščanjem in sedenjem pri miru – vselej sem bila v pogonu. Vedno znova sem si preveč natrpala svoj urnik. Vse to, skupaj s prepustnimi mejami, je vodilo v skoraj neprestane kroge pristajanja na stvari in posledično v izčrpanost. Dokler tega cikla nisem začela prepoznovati, poiskala pomoči zanj in ga spremenila. Šele v zadnjih nekaj letih sem dojela, da to ni nobeno življenje. Ni normalno, da cvetimo ali uspevamo v kaosu, da smo večino časa prezaposleni, da imamo težave z zaupanjem, da se počutimo krive zaradi počivanja ali da se tako močno zanašamo le sami nase, da ne prosimo za pomoč niti takrat, ko povsem presežemo svoje zmožnosti. Zaradi tega smo izčrpani in se hitreje

staramo. Ne oropa nas samo zdravja, ampak tudi radosti. Ampak da bi lahko spremenila podzavestni, avtonomni proces, sem ga morala najprej opaziti, nato pa zavestno nasloviti. To je pomenilo konec zatiskanja oči in bežanja. In zahtevalo je opredelitev: travma.

## Avtoimunost je lahko skrajni izraz travme

Travma izzove motnje v uravnavanju fizioloških odzivov pri nekaterih ljudeh, vendar ne pri vseh. Moteno uravnavanje se lahko izrazi kot avtoimunska bolezen pri nekaterih ljudeh, vendar spet ne pri vseh. Res je, da niso vsi ljudje z avtoimunsko boleznijo v preteklosti doživeli travme, večina pa jo je. Avtoimunost je temeljni vzrok sto kroničnih bolezni, za katerimi obolevajo tako moški kot ženske, toda slednje pogosteje.

Pomembno izhodišče te knjige – vzorec, ki sem ga kar naprej opazala pri svojih pacientih in pri sebi – je, da travma zelo pogosto izzove avtoimunsko bolezen.

Andreina izkušnja je pogosta ter dober primer travme in tipične avtoimunske bolezni. Simptome avtoimunske bolezni je razvila po nosečnosti. Ko je bila pri triniidesetih letih sedem tednov noseča, so njenega pokojnega moža začeli mučiti hudi glavoboli. Šokantna diagnoza je bila možganski tumor, kar je nato pomenilo večkratne kraniotomije, obsevanja, kemoterapije in pogumna prizadevanja, da bi rešili njegovo življenje. Andreina nosečnost je bila zaradi stiske, medicinske travme in brezkončnega toksičnega stresa odrinjena na stran. Ali bo njen mož dovolj dolgo živel, da bo lahko spoznal dojenčka? Andrea je prevzela vse odgovornosti nase in za umiritev je nato potrebovala več let. Težko ji je natančno reči, kdaj so se njeni simptomi avtoimunosti prvič pojavili – ali je bila to njena nepojasnjena izguba teže med nosečnostjo, kljub kateri je še vedno rodila zdravega dojenčka, ki je tehtal pol kilograma? Kaj pa to, da je lahko svoje oprijete kavbojke oblekla dva tedna po porodu? Težka preizkušnja je razdejala njeno porodno telo in doživljala je otekanje – občutek zabuhlosti

celega telesa –, ki ga zdaj opisuje kot neke vrste vneto ovojnico. Počutila se je kot vesoljka v lastni koži. Zabuhlosti pod očmi ni mogla odpraviti, pa če si je nanje polagala še toliko kumaričnih obkladkov, kar je bil znak neobvladljivega vnetja. Končno so ji diagnosticirali Hashimotov tiroiditis, najbolj razširjeno avtoimunsko bolezen ščitnice – in število obolelih za to boleznijo v zadnjih desetletjih narašča.<sup>6</sup> Hashimotov tiroiditis se pri ženskah pojavlja od osem- do desetkrat pogosteje kot pri moških, čeprav zbolijo tudi moški, in številne ženske med nosečnostjo prvič izkusijo avtoimunsko bolezen ščitnice zaradi večjih obremenitev.<sup>7</sup> Pri Andrei lahko izmerimo njeno avtoimunsko aktivnost tako, da preverimo vrednosti protiteles proti encimu ščitnična peroksidaza v krvi (to podrobneje opišem v 7. poglavju), tj. vrste protiteles, ki napadajo njeno normalno ščitnično tkivo, in ocenimo obseg napada njenega telesa samo nase.

Kadar si primere avtoimunskih bolezni ogledamo na podlagi analize temeljnega vzroka, lahko dosledno najdemo popolno kombinacijo treh dejavnikov, ki so nenavadni, a hkrati nezaželeni: genetsko dovzetnost, povečano prepustnost črevesja (stanje, pri katerem črevesje prepušča več vode in hranil skozi celice, kot je običajno, zato je prepustno) in sprožilni dejavnik. Andrea je primer te triade. Sprožilni dejavnik je lahko in pogosto tudi je: travma. Ni nujno, da travmo izzove katastrofalna travma z velikim »T«; enako verjetno je, da jo izzove pretanjena, tiha, manjša ali potuhnjena travma z malim »t«.

Ko sem na svoji poti do ozdravljenja končno povezala travmo in avtoimunsko bolezen ter začela opazati osupljive rezultate pri svojih pacientih, sem vedela, da moram deliti svoje delo z bralci povsod po svetu, ki so razočarani in trpijo. V knjigi *Zdravilo za avtoimunost* so opisani protokoli prehranjevanja, spanja, terapij, uživanja dopolnil in alternativnih praks (recimo psihoterapevtskega zdravljenja s pomočjo MDMA-ja, majhnega odmerka naltreksona ali celo orgazmične meditacije) za ljudi, ki želijo znova uravnovesiti delovanje svojega imunskega sistema in pozdraviti avtoimunske motnje, ki jih izzovejo raznoliki sprožilci, poudarek pa je na travmi. Če imate avtoimunsko bolezen, je ta knjiga za

vas, čeprav menite, da niste izkusili velike travme. Če imate skrivnostno bolezen, ki je zdravnikom še ni uspelo diagnosticirati, zajema pa nekatere splošne avtoimunske simptome, kot so bolečine v sklepih in izčrpanost, je ta knjiga za vas. Če zaradi avtoimunske ali skrivnostne bolezni trpi oseba, ki vam je pri srcu, je ta knjiga za vas, saj vam bo pomagala razmišljati širše in podpreti ljubljeno osebo na njeni poti do ozdravljenja.

### TRAVMA Z VELIKIM »T« IN TRAVMA Z MALIM »t«

Travma z velikim »T« se nanaša na nenaden, katastrofalni dogodek, ki ga skorajda vsi ljudje štejejo za resnega, na primer avtomobilska nesreča, vojna, posilstvo ali nenadna izguba ljubljene osebe, kot se je zgodilo moji prijateljici, ki je brez priložnosti za slovo pravkar izgubila svojo mamo zaradi srčnega napada. Travma z malim »t« se nanaša na pretresljive dogodke, ki še vedno osebno vplivajo na nas, ampak se v resnosti razlikujejo od ene osebe do druge, na primer razdrtje pomembnega odnosa, čustvena neuglašenost ali izguba hišnega ljubljence.

Vsi imamo različne sposobnosti obvladovanja tako travme z velikim »T« kot travme z malim »t«, zato je pomembno, da se ne osredotočimo na sam dogodek, temveč na to, kako nek dogodek vpliva na posameznika. Obe vrsti travme lahko vodita v posttravmatsko stresno motnjo, ki je podrobno opisana v 1. poglavju.

Informacije o svojem zdravju in praksah vključujem v svoje knjige in pogovore zato, ker je moje življenje »poskus  $n = 1$ «, pa tudi vaše je ne glede na to, ali se tega zavedate ali ne, in ne glede na to, ali ta poskus zavestno vodite sami ali pa ga ne. Poskuse  $n = 1$  izvajamo vse pogosteje, saj so enostavni in z njimi pridobimo informacije, ki veljajo le za nas, smo namreč sami svoja »kontrolna oseba« (tj. referenčna točka).<sup>8</sup> V tej knjigi vas bom vodila za roko in vam pokazala, kaj je bilo zame najučinkoviteje. Povezali pa bomo tudi različne vidike moje psihologije in fiziologije v širšo



sliko, med drugim s terapijami za um in telo, na primer z metodo hakomi, z zdravstveno oskrbo, ki upošteva travmo, s praksami, kot je holotropno dihanje®, ki vam pomagajo zdrsniti v zdravilno stanje zavesti, z novimi tehnologijami za sledenje vaši fiziologiji, na primer z analizo črevesnega mikrobioma, stalnim spremljanjem glukoze v krvi, nosljivim prstanom in spremljanjem variabilnosti srčne frekvence, z novimi uporabami starih zdravil, ki lahko delujejo kot imunomodulatorji, na primer z majhnimi dozami naltreksona, in s terapevtsko uporabo psihedeličnih zdravil.

Čeprav sem tekom svoje kariere dognala veliko o tem, kaj je dobro za moje zdravje in za zdravje drugih, ostajam večna učenka in še veliko se moram naučiti glede tega, kako biti bolj prisotna ter kako biti katalizator za ozdravljenje in celostnost. V popotovanju, opisanem v tej knjigi, ki je bila tudi motivacija zanj, se prepletata učenje in zdravljenje. Med odstiranjem posameznih vidikov svojega jaza in svoje travme sem se naučila, kako opustiti svoje nepopolnosti, to pa mi je pomagalo postati bolj prisotna v svoji celovitosti. Pisanje te knjige je del tega cikla učenja in zdravljenja, z njo pa vas pozivam, da se skupaj učimo, zato da lahko skupaj ozdravimo.

V svojih knjigah ne pišem o svojih praksah in izkušnjah samo zato, da bi z vami delila te poskuse  $n = 1$ , ki lahko pomagajo meni in drugim, ampak tudi zato, da bi se povezala z drugimi, ki imajo podobne težave in potrebujejo pomoč. Zdravstvene informacije so osebna stvar in med medicinskim usposabljanjem večino zdravnikov indoktrinirajo v to, da se izogibajo razkritju česarkoli osebnega. Vendar ko odprto delimo svoje skrivnosti in najbolj zasebne informacije, vključno s travmo, damo drugim ljudem na nek način dovoljenje, da se počutijo bolj sprejeti v zvezi s tem, s čimer se v življenju spopadajo, zlasti s travmo, še posebej pa s travmo zatrtosti.

V tej knjigi boste spoznali ljudi, ki trpijo zaradi travme, in odkrili, da so številni ugotovili, da je ravno travma izzvala njihovo avtoimunsko bolezen ali njeno predstopnjo. Ta knjiga je namenjena vsem ljudem ne glede na njihov biološki ali družbeni spol ali raso. Kljub temu pa ni splošna; edinstvena identiteta vsake osebe je utelešena v individualni

fiziologiji, ki zahteva posamezniku prilagojeno razumevanje, tega pa pridobimo s proučevanjem, uvidom in ranljivostjo. Ta knjiga vam lahko pomaga odškrniti vrata v svojo ranljivost, kajti ravno ranljivost lahko zaščiti nas in druge. Brené Brown doda: »Ranljivost je edini most, ki ga imamo na voljo za grajenje povezav z drugimi.«<sup>9</sup>

Te informacije podajam na tak način – skozi svoje zgodbe in zgodbe drugih –, ker moramo bolje komunicirati, biti bolj neposredni in dati svoje privoljenje v zvezi z zdravljenjem travme in tem, kako vpliva na zdravje. Če bi na primer vedela, da so za travmo antidepresivi komajda učinkovitejši od placeba, ne bi nikoli pristala nanje. To je raven privolitve, ki jo moramo uvesti na vseh področjih medicine, naj gre za zdravstveno oskrbo, ki upošteva travmo, ali recepte za zdravila za avtoimunske bolezni in imunosupresive, tj. zaviralce imunskega odziva. Če ste v življenju doživeli težke in čustveno boleče trenutke ter obiskali terapevta, da bi se o tem pogovorili, ali so vas obvestili, da takšna terapija pomaga le približno eni izmed treh oseb? Najbrž ne. Zato so lahko precizna medicina in poskusi  $n = 1$  zelo koristni, kajti to, kar velja za celotno populacijo, je le vodilo; ne velja nujno tudi za posameznika,<sup>10</sup> kar pa velja za posameznika, ne velja nujno tudi za populacijo.<sup>11</sup>

Ta knjiga govori o tem, kako določiti svojo raven travme, kako oceniti, ali v vašem telesu povzroča moteno uravnavanje fizioloških odzivov, kako ponovno spodbuditi optimalno delovanje telesa ter kako nato vse povezati in utelesiti v boljšo celoto. Ozdravljenje moje travme mi je pomagalo zavestno pristati v sedanjem trenutku, da lahko sprejemam in sem hkrati očarana nad tem, kar je. Zdaj si želim ta dar ozdravljenja travme deliti z vami in drugimi ljudmi. Spomni me na to, kar je pred kratkim z menoj delila moja prijateljica Heather, ki je parafrazirala nauk psihologa in medicinskega antropologa Alberta Villolda: *Ko dojamemo, da smo na mitičnem popotovanju, se vse spremeni; ugotovimo, da je vse, kar je v naših življenjih, tam zato, da nas uči in zdravi v naše najvišje dobro.* Spoznala sem, da me je travma usmerjala v celostno notranje popotovanje, in v tej knjigi opišem ta proces za vse nas.

I. DEL

# **PREPOZNAVANJE VZORCA**

Avtoimunost, travma in hormoni

## 1. POGlavJE

# Epidemija avtoimunskih bolezni

*Bila si bolezen brez imen, moje telo ovila si v plamen ognjen.*

– MEGHAN O'ROURKE,  
*Idiopathic illness (Bolezen brez znanega vzroka), Sun in days*

A vtoimunske bolezni prizadenejo približno desetino svetovnega prebivalstva, stopnje razširjenosti pa po vsem svetu močno naraščajo. V Združenih državah je z avtoimunsko boleznijo diagnosticiranih štiriindvajset milijonov ljudi. Vendar so te ocene prenizke in zajemajo le ljudi, ki že vedo, da imajo avtoimunsko bolezen – kompleksno motnjo, pri kateri imunski sistem telesa zmotno obravnava lastno zdravo tkivo kot tuje in ga napade. Nekateri ljudje imajo predstopnjo avtoimunske bolezni, ki diagnostičnim merilom ne ustreza povsem. Obstajajo tudi ljudje, ki doživljajo simptome avtoimunske bolezni in enostavno brodirajo skozi, ne da bi poiskali diagnozo, pripisujejo pa jih staranju ali hormonom ali morda menijo, da so psihosomatski.

V tem primeru se konvencionalna medicina lahko posamezniku izneveri; namreč povprečna oseba z avtoimunsko boleznijo se v treh letih posvetuje s štirimi zdravniki, preden sploh dobi diagnozo. Ena od mojih varovank je v preteklem letu porabila več kot 200.000 dolarjev za obsežne laboratorijske preiskave in še vedno ni prejela diagnoze, kljub temu pa jo zdravijo s strupenim zdravilom kolhicin, ki se uporablja za avtoimunske bolezni! Težava je v tem, da konvencionalna medicina zdravi simptome, medtem ko vrsta medicine, ki jo prakticiram jaz, obravnava temeljne vzroke in si jih prizadeva odpraviti.

Kristino sem srečala v joga studiu v severni Kaliforniji. Z redno jogo in meditacijo je ohranjala gibkost svojega telesa, uma in duha, vendar jo je po štiridesetem letu začelo močno boleti koleno, v komolcih pa je čutila pokljanje, kot bi v njih imela pesek. Njen zdravnik splošne medicine je opravil nekaj preiskav, ji povedal, da je videti kot revmatoidni artritis, in jo napotil k revmatologu. Medtem ko je osem mesecev čakala na obisk pri specialistu, se je obrnila name za posvet.

Revmatoidni artritis je kronična avtoimunska vnetna motnja, ki prizadene številne sklepe. Imunski sistem telesa napade sklepe, včasih pa tudi notranje organe. Ker zaradi motenj v delovanju imunskega sistema telo napade samega sebe, ljudje z revmatoidnim artritisom doživljajo boleče otekanje sklepov, erozije ali razjede kosti in spremembe v obliki (včasih deformacije) sklepov.

Ko sem si zapisala njeno anamnezo, sem ugotovila, da je Kristina dve leti pred pojavom svojih simptomov doživela izdajalsko prevaro. Njen mož je imel afero z njeno najboljšo prijateljico, kar je Kristina odkrila, nato pa se je z njima soočila. Njeni simptomi so se priplazili potihoma, oziroma vsaj tako je mislila.

Kristinin avtoimunski napad na njene zdrave sklepe se je postopoma krepil, dokler svojih simptomov ni mogla več prezreti. Ko ji je revmatolog diagnosticiral revmatoidni artritis, ji je povedal, da ga ni mogoče pozdraviti, ampak da lahko zdravila upočasnijo napredovanje bolezni. Ko je Kristina razmišljala o tem, kako je situacija vplivala na njen imunski sistem, se je spomnila občutka sramu, ki ga je doživljala v sebi. Pojasnila mi je: »Ne samo, da je bilo življenje polno bolečine (zaradi zlomljenega srca), ampak me je bilo tudi sram (znotraj duhovne skupnosti).« Pozdravila se je lahko tako, da je opustila toksične odnose in dinamike, ki so bili vzrok za njen sram, pa tudi tako, da je izvajala nekatere metode, opisane v tej knjigi. Sčasoma in s prizadevanjem za ozdravljenje je njeno vnetje izzvenelo in njeni simptomi so skoraj izginili.

Poleg enega izmed desetih ljudi kot Kristina, ki jim diagnosticirajo avtoimunske bolezni, še več ljudi diagnoze sploh ne prejme, dobi

napačno ali je še ni dobilo. Mučijo jih skrivnostni simptomi, kot so huda izčrpanost, možganska megla, bolečine, mravljinčenje in odrevenelost, trdovratno pridobivanje teže in zadrževanje tekočine (ali hujšanje, kot se je zgodilo Kristini), bolečine v trebuhu in prebavne težave, otekle žleze, tesnoba in depresija, izpadanje las in nespečnost – in ne vedo, da je temeljni vzrok njihovih simptomov neuravnovešen imunski sistem. Ko imunski sistem telesa napade zdrava tkiva, najpogosteje sledi kronično vnetje v različnih delih telesa, na primer v ščitnici, rokah ali v trebuhu; kateri del telesa je odvisno od vrste avtoimunske bolezni, za katero zboli oseba. Diagnosticiranje teh stanj lahko olajšajo krvne preiskave, s katerimi poiščemo avtoprotitelesa, ki jih vaš imunski sistem morda tvori proti normalnemu tkivu.

## Avtoimunskih bolezni ne spremljamo pravilno

Težava eksponentno naraščajoče stopnje obolenosti za avtoimunskimi boleznimi je še bolj pereča, če upoštevamo, da v Združenih državah te stopnje ne spremljamo sistematično. Ni uradnega vladnega organa, ki bi se ukvarjal s številkami v zvezi z avtoimunskimi boleznimi, in ni mehanizma za zbiranje podatkov o razširjenosti in pogostosti avtoimunskih bolezni.

Nacionalni inštituti za zdravje niso posodobili svojih podatkov iz leta 2005, ko so navedli, da te bolezni prizadenejo štiriindvajset milijonov Američanov,<sup>1</sup> drugi pa ocenjujejo, da je razširjenost še večja, saj naj bi prizadele petdeset milijonov ljudi, in včasih vključijo tudi ljudi z avtoprotitelesi, ki še nimajo diagnoze – ljudi, kot sem jaz, s pozitivnimi protitelesi, ki napadejo jedra celic in se imenujejo protijedrna protitelesa (angl. *antinuclear antibodies, ANA*), vendar brez jasne diagnoze. To štejejo za predstopnjo avtoimunske bolezni ali latentno bolezen, krvne preiskave pa so lahko pozitivne od sedem do štirinajst let pred diagnozo. To je pomembna priložnost za obravnavanje temeljnih vzrokov

in preprečevanje ali spreminjanje poteka bolezni, kar počnem jaz kot zdravnik in kar počnejo tudi mnogi drugi zdravniki. Pri oskrbi svojih pacientov uporabljamo vodilne kazalnike, ki lahko prihodnjo bolezen napovejo več let pred simptomi ali diagnozo.

Dobro znamo slediti okužbam in raku, ne pa tudi temu, ali je iz vaših krvnih preiskav razvidno, da imate protitelesa proti svojemu normalnemu tkivu in da v vašem telesu poteka proces uničevanja tega tkiva. Če se protitelo ujema z napadenim tkivom, je to močan dokaz, da gre za avtoimunsko bolezen – na primer protitelesa, ki jih telo samo tvori pri Hashimotovem tiroiditisu proti ščitnici, pri sladkorni bolezni tipa 1 pa proti encimu, ki se imenuje dekarboksilaza glutaminske kisline. V poznejših poglavjih boste lahko prebrali več o primerih teh dveh vrst avtoimunskih bolezni. Obstaja tako veliko različnih avtoimunskih bolezni, da akademski zdravniki in oblikovalci politik še niso soglasno sprejeli njihovega dokončnega seznama, in za nekatere obstajajo močnejši dokazi o avtoimunosti kot za druge.

Kako lahko zberemo točne podatke o težavah, ki niso jasno opredeljene? Na žalost je to trenutno stanje na področju avtoimunskih bolezni. Nekateri raziskovalci ugotavljajo, da je avtoimunskih bolezni vse več, zlasti tam, kjer so otroci izpostavljeni manj mikrobom, na primer v industrializiranih državah, kot so Združene države in Združeno kraljestvo. Tako imenovana higienska hipoteza pravi, da je izboljšanje sanitarno-higienskih razmer v zadnjem stoletju omejilo izpostavljenost otrok mikroorganizmom in okužbam – izpostavljenost, ki pripomore k razvoju zdravega imunskega sistema. Običajno, vsaj tako pravi hipoteza, navajanje imunskega sistema na mikroorganizme pomaga telesu, da se nauči razlikovati med škodljivimi in neškodljivimi snovmi, ki lahko povzročijo avtoimunske in alergijske bolezni, vključno z astmo. Manjša izpostavljenost mikroorganizmom pomeni, da ima imunski sistem manj priložnosti za njihovo prepoznavanje in *voilà* – postane dovzetno za več avtoimunskih bolezni in alergij.

Morda se sprašujete, ali je porast avtoimunskih bolezni posledica pogostejšega diagnosticiranja in poročanja. Tega ne vemo, vemo pa, da se število nekaterih avtoprotiteles, ki jih proizvaja ena vrsta imunskih celic, med prebivalci Združenih držav povečuje. Nacionalni inštitut za okoljsko zdravje v Durhamu v Severni Karolini je v zadnjih petindvajsetih letih analiziral prisotnost protijedrnih protiteles – tj. protiteles, ki jih telo tvori proti normalnemu jedru vaših celic – v krvi štirinajst tisoč ljudi. Prvi vzorci so pokazali, da je bilo 11 odstotkov ljudi pozitivnih na protijedrna protitelesa, najnovejši vzorci pa so pokazali, da je bilo pozitivnih 16 odstotkov ljudi. Najbolj so se povečala pri moških, belcih, ki niso Latinoameričani, in mladostnikih – med leti 1988 in 2012 se je razširjenost med najstniki potrojila. To je zaskrbljujoče in nekaj moramo ukreniti, da zajezimo rušilni val avtoimunskega napada, ki nas bo kmalu preplaval. Ali veste, če imate protijedrna protitelesa? Jaz leta 2012 nisem vedela, zdaj pa vem, kot bom pojasnila v nadaljevanju.

Zdravniki pri zgodnjem posredovanju ali zdravljenju niso v takšno pomoč, kot bi morda pričakovali, saj konvencionalni zdravniki v letih pred diagnozo včasih le bežno vedo, kaj se dogaja v pacientovem telesu. Konvencionalna medicina malokdaj uspešno pozdravi posameznike, pri katerih simptomi in laboratorijske preiskave ne pokažejo očitne diagnoze ali jasnega načrta zdravljenja. Vendar obstaja še ena pot: rešitev, ki temelji na postopnem obravnavanju enega temeljnega vzroka avtoimunske bolezni za drugim. Če ste med 10 odstotki svetovne populacije, ki se spopadajo z avtoimunsko boleznijo, vas pozivam, da zavihate rokave skupaj z mano, zato da lahko naslovimo temeljne vzroke vaše bolezni. Če spadate med več sto milijonov ljudi, ki doživljajo nenavadne simptome in kronično vnetje, in niste prepričani, kaj je vzrok za vse to, je ta knjiga tudi za vas. Več sto ljudem sem pomagala izboljšati ali pozdraviti simptome avtoimunske bolezni in vem, da lahko ta program pomaga tudi vam.



## Kaj je avtoimunska bolezen

Funkcija imunskega sistema je zaščititi vaše telo pred vdorom tujkov, na primer virusov ali bakterij. Osnovna strategija, ki jo uporablja vaš imunski sistem, je tvorba protiteles, neke vrste varuhov, ki vas ščitijo pred vsiljivci. Pri ljudeh z zdravim in uravnovešenim imunskim sistemom ta protitelesa pravilno prepoznajo tuje vsiljivce, na primer virus prehlada, ki ga je vaš otrok prinesel domov iz male šole, ali trsko v prstu, in praviloma ne napadejo celic lastnega telesa.

Avtoimunska bolezen je kompleksna motnja, pri kateri si nasprotujejo mnogi genetski in okoljski dejavniki. Med seboj se prepletajo številne težave, ključna triada dejavnikov, ki vodijo v avtoimunost, pa je: dednost, povečana prepustnost črevesja in sprožilec. Ti trije dejavniki vplivajo na imunski sistem pozitivno ali negativno in na koncu izzovejo niz zaporednih dogodkov, ki privedejo do avtoimunske bolezni. Sprožilni dejavniki so lahko različni, zajemajo pa vse od travme in toksičnega stresa do okužbe, od slabega prehranjevanja do velikih hormonskih sprememb, kot sta nosečnost ali perimenopavza.

Moj pristop, s katerim se boste seznanili v tej knjigi, je prilagojen posamezniku in se za bolj obsežno in celostno rešitev močno zanaša na medicino, ki temelji na terapevtskih spremembah življenjskega sloga. Če imate z avtoimunostjo težave zaradi neustreznega življenjskega sloga, domnevam, da vam lahko ta medicina pomaga rešiti te težave. S poglobljanjem razumevanja dejavnikov, ki vplivajo drug na drugega, lahko oblikujemo bolj prilagojeno zdravljenje, ki odpravlja temeljni vzrok avtoimunske bolezni posameznika.

Vsem avtoimunskim boleznim je skupno to, da imunski sistem izgubi svojo sposobnost pravilnega ločevanja med tujki («ne-jazom») in samim sabo. Ko imunske celice naredijo to napako in napadejo celice, katere naj bi ščitile, lahko zbolite za avtoimunsko boleznijo. O tem lahko razmišljate takole: imunski sistem ne ve več, kdo je.

Kot zdravnica lahko to raven napada telesa na samo nase izmerim tako, da sledim *avtoprotitelesom* v krvi. Kot smo že omenili, so to protitelesa proti vašim lastnim, zdravim tkivom, na primer encim ščitnična peroksidaza v ščitnici ali, kot smo ugotovili pri Kristini, revmatoidni faktor oziroma beljakovine, ki jih tvori imunski sistem in ki lahko napadejo vaše sklepe pri revmatoidnem artritisu ali Sjögrenovem sindromu, uporabijo pa se lahko za določanje diagnoze.

V medicinskem jeziku je avtoimunska bolezen široka kategorija sorodnih motenj, pri katerih imunski sistem napade lastna tkiva.<sup>2</sup> Ko imunski sistem napade celice lastnega telesa, se v njem zgodi neke vrste vojna, simptomi pa lahko zajemajo vse od blagih nevšečnosti do hude invalidnosti.

Če so vam diagnosticirali avtoimunsko bolezen, veste, da je seznam morebitnih težav dolg, da se še naprej dopolnjuje in da vključuje več kot sto možnih diagnoz: Hashimotov tiroiditis, multipla skleroza, sladkorna bolezen tipa 1, lupus, psoriza ali luskavica, Crohnova bolezen, ulcerozni kolitis itd.

## Vedno daljši seznam avtoimunskih bolezni

Ko sem študirala medicino, je bil seznam avtoimunskih bolezni kratek: lupus, vnetne črevesne bolezni, kot sta Crohnova bolezen ali ulcerozni kolitis, Sjögrenov sindrom, sladkorna bolezen tipa 1, multipla skleroza in Hashimotov tiroiditis.

Zdaj se seznam avtoimunskih bolezni eksponentno širi, narašča pa tudi število ljudi, ki za njimi zbolijo. Obstaja več kot sto avtoimunskih bolezni. Zakaj se povečuje razširjenost disregulacije – neorganiziranost in moteno uravnavanje – imunskega sistema? Večina znanstvenikov meni, da so se stopnje povišale, ker so se pomnožili osnovni sprožilci, ki med drugim zajemajo stres, slabo prehranjevanje ali hrano, ki povzroča vnetja, pomanjkanje gibanja, premalo spanja, okoljske strupe in travme.

Skeptiki morda menijo, da je to marketinški trik za prodajo prehranskih dopolnil, ampak znanstveniki se ne strinjajo.

Do petdeset milijonov Američanov ima bolezen, za katero je značilna disregulacija ali moteno uravnavanje imunskega sistema. Simptomi so lahko skrivnostni in vključujejo vse od bolečin v sklepih in težav s kožo do oteklih žlez in težav s črevesjem. Pri mnogih ljudeh gre za latentno bolezen ali predstopnjo bolezen, ki je lahko prisotna od sedem do štirinajst let, preden postavimo diagnozo in preden kdorkoli, vključno z vami, ugotovi, kaj se dejansko dogaja.

Glede na to, da »avtoimunske bolezni« opredeljujemo kot »ko se imunski sistem zmede in napade normalno tkivo,« menim, da bi jo lahko razširili na druga stanja – zdaj med avtoimunske bolezni štejemo tudi nekatere oblike bolezni srca in ožilja, migrene, sindrom razdražljivega črevesja, kronično boreliozo, bolezen prsnih vsadkov in endometriozo. V knjigi bomo opisali tudi te motnje.

Dolgotrajni covid zdaj velja za avtoimunske bolezni ali infekcijski sprožilec bodoče avtoimunske bolezni. Pri nekaterih ljudeh bolezen povzroči hud vnetni odziv v pljučih, jetrih, ledvicah in celo možganih. Sprva so domnevali, da gre za poškodbe zaradi virusa, vendar vzorec na videz ni podoben drugim podobnim virusnim okužbam, zato so preiskovalci predlagali, da je pri ranljivih posameznikih covid morda avtoimunska reakcija.<sup>3</sup> Vendar verjetno še nekaj časa ne bomo imeli cele slike, saj je covid še vedno zelo nov pojav, povezavo med covidom in avtoimunostjo pa še pojasnjujemo.

## Temeljni vzroki avtoimunskih bolezni

S tem ko razširjenost avtoimunskih bolezni skokovito narašča,<sup>4</sup> vedno boljše razumemo temeljne vzroke zanje, ne pa še povsem. Poznamo ključne dejavnike, ki sovplivajo na nastanek avtoimunske bolezni, vključno z genetiko, izpostavljenostjo okolju, staranjem, hormoni, psihologijo, črevesjem in imunskim delovanjem.<sup>5</sup> Če pogledamo ujemanje avtoimunskih bolezni pri dvojčkih, stopnje znašajo od 12 do 67 odstotkov, kar nakazuje precejšnje razlike v dednosti, saj je pri nekaterih motnjah (sladkorni boleznii tipa 1) dednost visoka, pri drugih (revmatoidnem artritisu in sklerodermiji ali sistemski sklerozi) pa manjša.<sup>6</sup> Velike hormonske spremembe, na primer med puberteto, nosečnostjo, perimenopavzo in hipogonadizmom (nizko ravno testosterona) pri moških, so lahko povezane z večjim tveganjem za avtoimunske bolezni.<sup>7</sup>

Večina nas, zdravnikov, ki se ukvarjamo z medicino, avtoimunskih bolezni ne obravnavamo kot zbirke več kot sto različnih in nepovezanih stanj, temveč predvsem kot številne različice ene same težave, te pa so odvisne od tega, kako se vaši geni odzivajo na okolje, rušijo ravnovesje imunskega sistema in povzročajo vnetja. To kaže znanost.

### NAJPOGOSTEJŠE AVTOIMUNSKÉ BOLEZNI

V nadaljevanju so navedene najpogostejše avtoimunske bolezni po podatkih neprofitne organizacije Autoimmune Registry, Inc.<sup>8</sup>

- Revmatoidni artritis – Kronična vnetna motnja, pri kateri imunski sistem napade sklepe, zlasti v rokah in nogah.
- Hashimotov tiroiditis – Motnja, pri kateri imunski sistem napade ščitnično žlezo v vratu.
- Celiakija – Imunski odziv na uživanje glutena, to je proteina v pšenici, ječmenu in rži. Povzroča vnetje in poškodbe tankega črevesa ter lahko preprečuje absorpcijo hranil.

- Gravesova bolezen – Motnja imunskega sistema v ščitnici, ki povzroča prekomerno proizvodnjo ščitničnih hormonov.
- Sladkorna bolezen tipa 1 – Kronična bolezen, pri kateri imunski sistem napade žlezo trebušno slinavko, tako da celice ne morejo več proizvajati dovolj inzulina.
- Vitiligo – Motnja, ki povzroča izgubo kožnega pigmenta v obliki lis na različnih delih telesa.
- Revmatična vročica – Bolezen, ki je posledica neustreznega zdravljenja gnojne angine ali škrlatinke, povzroča pa vnetje srca, krvnih žil in sklepov.
- Perniciozna anemija/atrofični gastritis – Avtoimunska bolezen, ki telesu preprečuje absorpcijo vitamina B12. Simptomi so šibkost in izčrpanost, če je ne zdravimo, pa lahko povzroči poškodbe srca in živcev.
- Alopecia areata – Motnja, pri kateri imunski sistem napade lasne mešičke, zato se na lasišču pojavijo okrogle lise brez las.
- Idiopatska trombocitopenična purpura – Motnja, ki se pojavi, ko imunski sistem pomotoma napade trombocite, zaradi nizke ravni trombocitov pa se okrepijo krvavitve. Simptomi zajemajo hitro nastajanje modric, krvavitve in rdeče/vijolične pikčaste izpuščaje na spodnjem delu nog.
- Postcovidni sindrom (ali dolgotrajni covid) – Motnja, ki se pojavi v največ polovici primerov okužbe s covidom-19, oseba pa je lahko bolna več mesecev ali let. Podatki so večinoma anekdotični in zahtevajo natančnejše znanstvene raziskave. Simptomi vključujejo izčrpanost, nepredvidljiv vzorec ponovnega izbruha in remisije oziroma začasnega izboljšanja ter možgansko meglo.

Kaj povzroča porast avtoimunosti? Sprožilci niso zelo jasni, ampak običajno nekaj povzroči gensko ali okoljsko težavo, na primer travma. »Travma« izvira iz grščine in, kot si bomo podrobneje ogledali v naslednjih poglavjih, se nanaša na rano, ki vas je morda prizadela ne samo psihološko, ampak tudi fizično. Je oblika toksičnega stresa, ki lahko zavre

zdrav razvoj vašega čustvenega, imunskega, nevrološkega in hormonskega sistema. Kot to opiše Gabor Maté, dr. med.: »Travma ni nekaj, kar se zgodi vam, ampak nekaj, kar se zaradi tega zgodi znotraj vas. Travma je tista brazgotina, zaradi katere ste manj prilagodljivi, bolj togi, manj čuteči in bolj oprezni.«

Ali je Kristinina travma izzvala samonapad na njeno koleno in komolce? Tega ne vemo zagotovo, ampak jaz menim, da je; zaradi njene rane so določena tkiva postala manj odporna in zato bolj dovzetna za avtoimunski samonapad.

Vse bolj razumemo, da travma vpliva na naše fizično zdravje bolj, kot smo mislili poprej. Raziskave kažejo, da do 80 odstotkov pacientov z avtoimunsko boleznijo izkusi precejšen čustveni stres, preden zboli zanj.<sup>9</sup> Zakaj se to zgodi? Nezdruge ravni stresa lahko poškodujejo imunski sistem in povečajo vaše prihodnje tveganje za avtoimunsko bolezen. To redno opažam v svoji zdravniški praksi.

Za primer si poglejmo teroristične bombne napade 11. septembra 2001. V zdravstvenem registru Svetovnega trgovinskega centra je vpisanih 41.656 ljudi, vključno z reševalnimi službami in prisotnimi na območju. V letih po izpostavljenosti napadom 11. septembra je bilo tveganje za sistemsko avtoimunsko bolezen za 85 odstotkov večje pri članih reševalnih služb, ki so bili izpostavljeni oblaku prahu. Pri osebah s posttravmatsko stresno motnjo (PTSM) je bilo tveganje za sistemsko avtoimunsko bolezen večje za 250 odstotkov. Katere so te bolezni? Najpogosteje se pojavlja revmatoidni artritis ( $n = 75$ ), Sjögrenov sindrom ( $n = 23$ ), sistemski lupus eritematozus ( $n = 20$ ), miozitis ( $n = 9$ ), mešana bolezen vezivnega tkiva ( $n = 7$ ) in sklerodermija ( $n = 4$ ).<sup>10</sup> Čeprav to ni dokončen dokaz, da travma povzroči avtoimunsko bolezen, to teorijo močno podpre.

Kaj pa vojaško osebje? Na podlagi obsežne kohortne raziskave, ki se je začela ob prelomu tisočletja in je zajela 120.572 pripadnikov aktivne vojske v Združenih državah, ki so jih spremljali vsaj pet let, vemo, da PTSM poveča tveganje za avtoimunsko bolezen za 58 odstotkov v primerjavi s tistimi brez anamneze o PTSM.<sup>11</sup> Raziskovane bolezni

so vključevale revmatoidni artritis, sistemski lupus eritematosus, vnetne črevesne bolezni in multiplo sklerozo. Ta kohortna raziskava je potrdila predhodno študijo, ki je zajela 666.289 iraških in afganistanskih veteranov ter pokazala, da je PTSM, diagnosticirana pri 31 odstotkih veteranov, povezana z dvakrat večjim tveganjem za avtoimunsko bolezen. Čeprav ženske pogosteje zbolijo za avtoimunsko boleznijo kot moški, je bila stopnja tveganja za avtoimunsko bolezen, povezano s PTSM, podobna pri moških in ženskah.

Iz tega sledi, da se moramo med raziskovanjem tveganja *psihiatričnih* motenj zaradi toksičnega stresa, zlasti pri veteranih in drugih ljudeh, ki so doživeli travmo, bolj posvetiti tudi *fizičnemu* tveganju, s katerim se ti ljudje soočajo in ki je povezano s stresnimi motnjami, vključno z avtoimunskimi boleznimi. Duševno zdravje ločujemo od telesnega zdravja, čeprav gre pravzaprav za dve plati istega kovanca. Kako je torej izpostavljenost travmi povezana z drugimi sprožilci, povezanimi z življenjskim slogom, na primer s kakovostjo hrane in zraka, spremembami hormonskega in živčnega sistema, spremenjeno imunsko funkcijo in avtoimunostjo ter celo s tem, kako se geni pogovarjajo s telesom? Bolj to razumemo, lažje lahko oblikujemo strategije za zdravljenje, ki so informirane, učinkovite in transformativne.

## Okno v mojo vsakodnevno zdravniško prakso

V svoji ordinaciji na univerzi Thomas Jefferson – kjer delam kot zdravnica in kot vodja precizne medicine zagotavljam celostni pristop do zdravja – opažam, da me obiščejo številni ljudje z avtoimunsko boleznijo. Med temi se najpogosteje pojavlja avtoimunska bolezen ščitnice. Druge ženske imajo sladkorno bolezen tipa 1, ki so jim jo diagnosticirali v obdobju menopavze. Številni pacienti imajo psoriaro ali luskavico, celiakijo, ulcerozni kolitis, Crohnovo bolezen ali revmatoidni artritis. Nekateri imajo bolezni, ki jih le peščica zdravnikov, vključno z mano,

šteje za avtoimunske, na primer koronarno srčno bolezen pri štiridesetih, endometriozo, migrene, fibromialgijo ali sindrom razdražljivega črevesja.

Presenečena sem, da številni moji pacienti z avtoimunostjo na vprašanja o travmi odgovorijo, da so ji bili močno izpostavljeni. Čeprav seveda obravnavam precejšnje število pacientov s posttravmatsko stresno motnjo (PTSM) po bojevanju v vojski, ima večina izmed njih bolj razširjeno in potuhnjeno izkušnjo toksičnega stresa, kot so obremenjujoče izkušnje v otroštvu, na primer fizična ali spolna zloraba, starš, ki je preveč pil in bil zloben, ali zanemarjanje. Ali pa ljubljena oseba, ki je umrla med pandemijo. Ali podedovana travma, povezana s starši, ki so preživeli nek grozljiv dogodek, na primer holokavst, japonsko internacijsko taborišče ali rasizem. Ena ženska v štiridesetih z luskavico je doživela travmo ob rojstvu, ki je znatno poslabšala njene simptome srbečega izpuščaja, luskastih madežev in zadebeljene kože na rokah in komolcih. Na straneh te knjige boste nekatere izmed teh pacientov tudi spoznali.

## DEPRESIJA: IMUNSKI NAPAD?

Depresija se lahko izraža na različne načine. Kaj pa če je depresija pravzaprav vnetna motnja v telesu, ki se začne v črevesju in se nato razširi v možgane? Kaj če ima podoben učinek tudi travma? Zdravniki in znanstveniki so prej verjeli, da je depresija – ali velika depresivna motnja v medicinskem jeziku – preprosto neravnovesje kemičnih snovi v možganih, na primer serotonina, noradrenalina in dopamina, in da morajo te nevrottransmiterje individualno prilagoditi, včasih ločeno z zdravilom, ki vpliva na serotonin (s selektivnim zaviralcem ponovnega privzema serotonina, kot sta fluoksetin ali sertralin), ali v kombinaciji (s selektivnim zaviralcem ponovnega privzema serotonina in noradrenalina, na primer duloksetinom ali escitalopramom). Ampak ta zdravila ne delujejo tako dobro. Z duloksetinom (ki se prodaja tudi pod blagovno znamko Cymbalta) je treba zdraviti od šest do devet ljudi, da bi koristil eni osebi.<sup>12</sup> To pomeni, da več



milijonov ljudi po vsem svetu jemlje antidepresive, vendar ima od tega malo ali nič koristi. Človeštvo potrebuje boljšo rešitev.

Zdravniki in znanstveniki vse bolj menijo, da je lahko depresija – pa tudi druge psihiatrične bolezni – posledica imunske disregulacije, ki vključuje osrednji živčni sistem.<sup>13</sup> Nekateri strokovnjaki celo trdijo, da je depresija oblika alergije, pri kateri imunski sistem napade zdravo tkivo.<sup>14</sup> Pri ljudeh z depresijo, na primer pri Justinu, ki ga boste spoznali v 12. poglavju, je tveganje za avtoimunsko bolezen večje kot pri ljudeh brez anamneze depresije. Večje tveganje za avtoimunsko bolezen se pojavi v prvem letu po pojavu depresije. Učinek je ponovno dvosmeren: do 50 odstotkov oseb z avtoimunsko boleznijo ima slabšo kakovost življenja in simptome depresije.

Naš napredek na področju nevroznanosti je osupljiv, vendar ne pomaga ljudem, ki se spopadajo s travmo in disregulacijo. Če upoštevamo stanje duševnega zdravja v naši državi in po svetu, je psihiatrija edina veja zdravstva, v kateri se razširjenost bolezni sčasoma povečuje za razliko od drugih področij, kot sta kardiologija ali urologija.<sup>15</sup> Potrebujemo boljša orodja za premagovanje izzivov na področju duševnega zdravja v sodelovanju z bolniki, pa tudi širši kontekst duševnega zdravja, ki zajema vlogo prehrane, travme, telesne vadbe, delovanja črevesja, izpostavljenosti toksičnosti, avtoimunosti, težav na področju duhovnosti in dolgotrajnega žalovanja.

Ko sem začela povezovati avtoimunost in travmo, sem ugotovila, da se nam ponuja pomembna priložnost za razširitev opredelitve travme in stresnega odziva, ki ga povzroči v telesu. Še pomembnejša pa je moja ugotovitev, da moja petindvajsetletna praksa v medicini ni bila dovolj za obravnavanje travme. Med pisanjem te knjige sem presenečena ugotovila, da lahko prepričam z mojo družino dvigne moj srčni utrip v mirovanju s šestdeset na devetdeset udarcev na minuto in da v podobnem obsegu dvigne tudi moj sladkor v krvi na tešče. Moje psihosocialno okolje je v meni povzročalo nevrobiološke učinke in nisem se zavedala, koliko

psihosocialnih dogodkov je povzročalo težave v moji fiziologiji, zlasti v mojem imunskem, nevrološkem in hormonskem sistemu. Med pripravami na to knjigo sem se zelo poglobila v to, kako se počutim *v svojem telesu*, če sem v ravnovesju ali pa če nisem, in se naučila, kako to uravnati z dihalnimi vajami in drugimi orodji. Eksperimentirala sem z modulacijo mikrobioma in psihedelično terapijo ter opravila obsežno usposabljanje za somatsko terapijo, ki temelji na čuječnosti. Končni rezultat je, da je delovanje mojega telesa več časa uravnovešeno ter da imam nižjo osebno toleranco do ljudi in izkustev, zaradi katerih v meni pride do motenega uravnavanja. Zakaj je to pomembno? Sklepamo, da je zvišan srčni utrip v mirovanju, krvni tlak ali krvni sladkor slaba stvar, ki jo je treba odpraviti – morda z zdravili na recept; kaj pa če razširimo svojo perspektivo in dojamemo, da nam mnogi od teh kazalnikov morda razkrivajo pomembnejšo zgodbo o dolgotrajni travmi, ki se aktivira vedno znova, ali celo o novi izpostavljenosti travmi, ki je še ne obravnavamo kot travmo?

Če imate avtoimunsko bolezen, predstopnjo take bolezni ali če poznate nekoga z avtoimunsko boleznijo, želim, da razumete povezavo med avtoimunostjo in travmo, da lahko začnete reševati odziv na travmo, ki morda povzroča nekatere vaše avtoimunske simptome ali morda celo večino teh simptomov. Ni vam treba biti vojni veteran, ki podoživlja pretekle dogodke, da bi vam koristili uvidi iz te knjige. V tem času in v našem polariziranem in razdeljenem svetu je večina nas na nek način in v neki obliki doživela travmo; vprašanje je torej, ali je morda še vedno zasidrana v vašem sistemu in povzroča simptome, ki so včasih le nadležni, včasih pa vas povsem onespособijo in vam preprečujejo, da bi v polnosti živeli svoje življenje.

## Začarani krog avtoimunske bolezni

Toksični stres lahko izzove bolezen, diagnoza avtoimunske bolezni pa pri pacientih pogosto ustvari še eno plast stresa, zato se sklene začarani krog. Če vas preplavljajo s stresom povezani hormoni, na primer adrenalin in kortizol, ki spreminjata ali krepita obrambne mehanizme imunskega sistema, kot so citokini (majhne beljakovine, ki jih izločajo celice imunskega sistema in lahko povzročijo vnetje), se morda po nepotrebnem izpostavljate tveganju slabšega uravnavanja imunskega sistema in avtoimunske bolezni.

Začarani krog lahko prekinete. Po desetletjih spopadanja s stalno visokimi ravnmi stresa sem naučila sebe in svoje paciente, kako lahko storimo ravno to. Včasih vas k spremembi končno prisili realnost, na primer strašna diagnoza.

Prvi korak je, da vzorec, ki povzroča avtoimunsko bolezen, razumete tako, da povežete vse, kar vemo in česar ne vemo, med drugim tudi vlogo travme, ki jo bomo opisali I. delu te knjige. Izvedeli boste več o imunskem sistemu in o tem, kako ga določeni stresorji vržejo iz ravnovesja (npr. kako vam je zanemarjanje v otroštvu, ločitev ali porodna izkušnja prišla do živega in izzvala moteno delovanje telesa v vaši sedanjosti).

Drugi korak je ozdravljenje, ponovno povezovanje razpršenih delov sebe v stanje celovitosti in okrepitev odpornosti, kar bomo obravnavali v II. delu te knjige. Če strnemo, ta proces vključuje nova načela, ki spodbudijo preobrazbo, konvencionalna medicina pa jih pogosto prezre: na primer varnost, interakcijo, sledenje z beleženjem, uravnavanje, zagotavljanje virov in sodelovanje. V uradni, deduktivni praksi medicine je telo težava, ki jo mora odpraviti strokovnjak, zdravnik. To je šablonski pristop, ki deluje v nujnih primerih, ne pa tudi pri kroničnih boleznih. Naučila sem se ga izvajati, vendar sem ugotovila, da zgreši bistvo. Zdaj pri zdravljenju ljudi s kroničnimi boleznimi ta pristop zavračam. Seveda je lahko koristen pri neobvladljivi diagnozi raka ali zlomljeni kosti,

pri kronični bolezni, kot je avtoimunost, pa ne omogoča zadostnega sodelovanja in ne upošteva vaših edinstvenih potreb.

Eden od mojih pacientov z avtoimunsko boleznijo, moški sredi dvajsetih s Hashimotovim tiroiditisom, je prišel k meni na zdravlilo Synthroid, ki mu ga je predpisal njegov prejšnji zdravnik s skupimi informacijami o tveganjih, koristih in alternativah. Med najinim spoznavanjem sem izvedela, da je imel mrzle roke in da je to vplivalo na njegovo delo v fitnessu. V otroštvu je bil izpostavljen sevanju, ki je morda izzvalo njegov Hashimotov tiroiditis. Kot otrok je doživel tudi travmo, njegov seštevek vprašalnika o obremenjujočih izkušnjah v otroštvu pa je bil 4. Skupaj sva se odločila, da bova znova vzpostavila optimalno zdravje njegovega črevesja in da bova zdravlilo Synthroid dodala majhen odmerek hormona T3. Delala sva na vzorcih napetosti v njegovih trapezastih mišicah, ramenih in v živčnem snopu, ki poteka od prsnega koša do rok, da bi opredelila predele, ki so potrebovali ljubečo pozornost. Spremenila sva vzglavnike za spanje. Njegovi simptomi so se izboljšali za 90 odstotkov, vendar ne zaradi deduktivnih metod, temveč zaradi najinih stalnih pogovorov in poskusov v zvezi s tem, kako lahko podpreva njegovo optimalno zdravje in odpornost.

Najbolj si želim, da bi to knjigo uporabili za to, da zaupate svoji izkušnji, da uvedete spremembo brez vnaprej oblikovane ideje ali uporabe sile in da bi bili opolnomočeni, ko bo napočil trenutek za preobrazbo. V II. delu boste začeli ponovno spoznavati sebe, torej prirojeno modrost svojega telesa, in aktivirali boste samozdravljenje. Ta knjiga vas podpre pri samostojnem učenju, zato da se znova naučite začutiti, kako se iz trenutka v trenutek pretaka vaše resnično notranje izkustvo.

## Kaj storiti, ko vam diagnosticirajo avtoimunsko bolezen (ali ko sumite nanjo)

Zdravniki spodbujajo osebe z avtoimunsko boleznijo, naj se umirijo, naj se ne obremenjujejo in naj razmislijo o paleti farmacevtskih pripravkov, ki posnemajo stresne hormone – o steroidih, imunosupresivih, celo tabletah proti tesnobi, depresiji, bolečini ali pa uspavalih. Pravijo nam, da ne moremo glede poteka avtoimunosti storiti ničesar, vendar se s tem ne strinjam. Konvencionalna medicina združuje simptome na način, ki omogoča uporabo farmacevtskih pripravkov za upočasnitev neizbežnega poslabšanja zdravja zaradi avtoimunske bolezni, vendar ta postopek pri obvladovanju simptomov ne upošteva temeljnega vzroka in lahko pacientu prepreči, da bi prevzel vlogo, ki mu vlije moč, kadar zase ustvarja drugačno realnost.

Večina mojih pacientov ne želi jemati tablet za začasno olajšanje simptomov, ki lahko sčasoma škodujejo telesu. Želijo si drugačnega pristopa, ki obravnava vzrok bolezni, in prav to vam ponujam v tej knjigi: rešitev za vašo avtoimunsko bolezen, ki je trajna in ki naslovi temeljne vzroke vaše bolezni. Čeprav je avtoimunska bolezen običajno kronična motnja, ki jo lahko z orodji iz te knjige lažje obvladate, sem videla primere pacientov, ki so dosegli popolno remisijo svoje avtoimunske bolezni.

### Vrnimo se h Kristini

Ali so bili Kristinini simptomi posledica njene travme? Ne vemo. Zagotovo pa na to namiguje čas, ko se je zgodila. Kot bom opisala, je glavni vzrok njene travme, tako kot pri večini pacientov, najverjetneje kombinacija genetske ranljivosti in sprožilnih dejavnikov iz okolja (morda hudega stresa, da se je njen zakon končal zaradi nezvestobe). V poznejših poglavjih bom navedla dokaze, ki so jih pokazale njene laboratorijske preiskave: zvišane vrednosti kortizola in estrogena ter kazalnikov vnetja, težave s holesterolom, zastrupljenost s težkimi

kovinami. Toksični stres, ki je vzrok za nenormalne ravni kortizola, ima kratkoročne in dolgoročne posledice, ki zajemajo vse od poškodb črevesja do visokega sladkorja v krvi,<sup>16</sup> avtoimunskih bolezni in vnetij,<sup>17</sup> poškodb in krčenja možganov ter kognitivnih motenj<sup>18</sup> – celo pri zdravih ženskah v štiridesetih, kot je Kristina.<sup>19</sup> Njen primer ponazarja razloge za dramatičen porast avtoimunskih bolezni v današnjem svetu, ki so povezani z vse večjo razširjenostjo pestre palete toksinov, med drugim prehrane, polne sladkorja in rafiniranih ogljikovih hidratov, toksičnega stresa, toksične kulture in drugih okoljskih izpostavljenosti.

S Kristino sva sodelovali pri oblikovanju njej prilagojenega načrta, podobnega temu v knjigi, in leto dni pozneje je skoraj povsem brez simptomov in brez zdravil na recept, ker je temu načrtu sledila. Da bi pozdravila svoje telo in duha, je premišljeno uporabljala prehrano, življenjski slog in psihedelike. Delovalo je.

Noben standardni program zdravljenja avtoimunskih bolezni ne priznava povezave med travmo in avtoimunsko boleznijo. V nadaljevanju I. dela bomo raziskali povezave med travmo, hormoni in avtoimunostjo, saj je zelo pomembno, da jih razumemo, če želimo slednjo ozdraviti.

## Povzetek

To knjigo o avtoimunosti in enem od možnih vzrokov zanjo, travmi, sem napisala zato, ker to vzročno povezavo pogosto spregledamo. Če zmanjšate ali odpravite dejavnike toksičnega življenjskega sloga, za katere je znanost pokazala, da so povezani z napadom na imunski sistem, lahko odpravite temeljni vzrok avtoimunske bolezni in znova prevesite tehtnico na stran zdravja. Vendar to ne pomeni le uživanja polnovredne hrane, pitja filtrirane vode in dajanja prednosti spanju. Izbirali bomo med novimi pristopi k samournavanju, kot so psihedelične dihalne vaje, obnova mikrobioma, somatska terapija, naltrekson, terapija na podlagi notranjih družinskih sistemov, zdravljenje s ketaminom, morda

mikrodoziranje »čarobnih gobic« in morebiti celo psihoterapevtsko zdravljenje s pomočjo MDMA-ja. Seveda so načini zdravljenja, ki jih opisujem v tej knjigi, lahko za vas koristni ne glede na to, ali imate trenutno diagnosticirano avtoimunsko bolezen ali ne.

Ko odstranite temeljni vzrok neravnovesij in dodate negujoča orodja, lahko dosežete to, kar je doseglo več sto mojih pacientov z avtoimunsko boleznijo: odpornost, remisijo bolezni in krepko zdravje.