

TURINYS

IŽANGINIS ŽODIS	7
IVADAS	12
1 SKYRIUS. Autoimuninių ligų pagrindai	25

I DALIS: MAISTAS KAIP VAISTAS

2 SKYRIUS. Maistas kaip vaistas	56
3 SKYRIUS. Maistas kaip vaistas – darbo užrašai	84
4 SKYRIUS. Maistas kaip vaistas – receptai	123

II DALIS: KAIP SUPRASTI STRESO SĄSAJAS

5 SKYRIUS. Kaip suprasti streso sąsajas	140
6 SKYRIUS. Kaip suprasti streso sąsajas – darbo užrašai	169
7 SKYRIUS. Kaip suprasti streso sąsajas – receptai	205

III DALIS: PAGYDYKIME ŽARNYNĄ

8 SKYRIUS. Pagydykime žarnyną	224
9 SKYRIUS. Pagydykime žarnyną – darbo užrašai	243
10 SKYRIUS. Pagydykime žarnyną – receptai	273

IV DALIS: PADĖKIME SAVO KEPENIMS

11 SKYRIUS. Padėkime savo kepenims	288
12 SKYRIUS. Padėkime savo kepenims – darbo užrašai	323
13 SKYRIUS. Padėkime savo kepenims – receptai	351

V DALIS: PAPILDOMI PAMĄSTYMAI

14 SKYRIUS. Infekcijos ir kai kurios autoimuninės ligos	366
---	-----

IŠVADOS	400
Padėkos	402
I PRIEDAS. Naudingos knygos, kompaktiniai diskai, savarankiškos programos	405
II PRIEDAS. Papildai ir žolelės	408
Pastabos	413
Papildoma literatūra	419
Receptų rodyklė	431
Rodyklė	433

5 SKYRIUS

KAIP SUPRASTI STRESO
SĄSAJAS

Mūsų beprotiškai lekiančiame pasaulyje žodis „stresas“ nuolat naudojamas ir girdimas. Frazės „Aš stresuoju“ arba „Aš tokia pervargusi“ naudojamos kaip kokios garbės etiketės, įrodančios, kad mūsų gyvenimas kupinas įvykių ir mes nuolat labai užsiėmę. Tačiau į stresą nereikėtų žiūrėti pro pirštus. Nors manome, kad stresas – tik emocija, iš tiesų tai kur kas daugiau. Organizme stresas sukelia seriją fiziologinių atsakų, o jų trukmė ir dažnis turi didžiulės įtakos sveikatai, ypač autoimuninėms ligoms. Kad suprastume šias sąsajas, svarbu suvokti kelis pagrindinius dalykus apie stresą. Stresas – tai potyris, sukeltas kokio nors stresinio įvykio. Šie įvykiai gali būti emociniai arba fiziniai. Sunkūs stresiniai įvykiai – mylimo žmogaus mirtis, skyrybos ar išsiskyrimas, fizinė ar emocinė trauma. Mažiau pastebimi stresiniai įvykiai – neišsimiegojimas, netinkamas maitinimosi režimas, kai valgiai praleidžiami, persidirbimas, pernelyg didelis fizinis krūvis ir rūpinimasis kitais, išskyrus save. Net ir teigiami pokyčiai, tarkime, susituokus, gavus svajonių darbą ar persikėlus gyventi į kitą miestą, gali sukelti stresą.

Kai kurie žmonės puikiai jaučia, kad juos veikia stresas, ir iškart pastebi fizinį poveikį organizmui (tarkime, virškinimo sutrikimus, galvos skausmą ar greitą širdies plakimą) ir emocinį poveikį (tarkime, irzlumą, nuovargį, saldaus ar sūraus maisto potraukį). Tačiau sutikau ir daug kitų žmonių, paprastai jie yra atlapaširdžiai ir linksmi; šie žmonės kartais nejaučia ir nesupranta, kad jų organizmas kenčia ar patiriami fiziniai simptomai susiję su stresu. Tiesą sakant, daugybė žmonių yra taip pripratę gyventi su savo stresu, kad jo net nepastebi. Dar kiti tarsi mėgaujasi stresu. Vis dėlto nors reakcijos gali būti skirtingos, visi stresiniai įvykiai organizme sukelia stublinančią kaskadą reakcijų, vadinamą atsaku į stresą.

Svarbu suprasti, kad mes visi kartais jaučiame stresą; nesakau, kad turėtumėte gyventi tarsi kokiame burbule arba visiškai pašalinti stresą iš savo gyvenimo. Tai neįmanoma. Tačiau jūs tikrai *galite* kontroliuoti savo reakcijas į stresą. Galite valdyti, kaip stresas patenka į organizmą ir kaip jis paveikia nervų sistemą bei hormonus. Ir galite neleisti, kad stresas pakenktų jūsų imuninei sistemai ir su-sargdintų.

Streso atsakas

Vienas esminių dalykų apie stresą yra tai, kad organizmas į jį gali reaguoti dviem pagrindiniais būdais. Pirmasis – nervų sistemos atsakas, o antrasis – hormonų aktyvinimas, kurių svarbiausi yra kortizolis ir adrenalinas, abu gaminami antinksčiuose.

Nervų sistemos atsakas į stresą

Kad suprastumėte nervų sistemos atsaką į stresą, šiek tiek papasakosiu apie pačią sistemą. Galvos ir nugaros smegenys sudaro centrinę nervų sistemą. Kiti nervai organizme įeina į periferinės nervų sistemos sudėtį, turinčią dvi pagrindines dalis: somatinę nervų sistemą ir autonominę nervų sistemą. Somatinės sistemos nervai jungiasi prie raumenų, šią nervų sistemos dalį galite sąmoningai

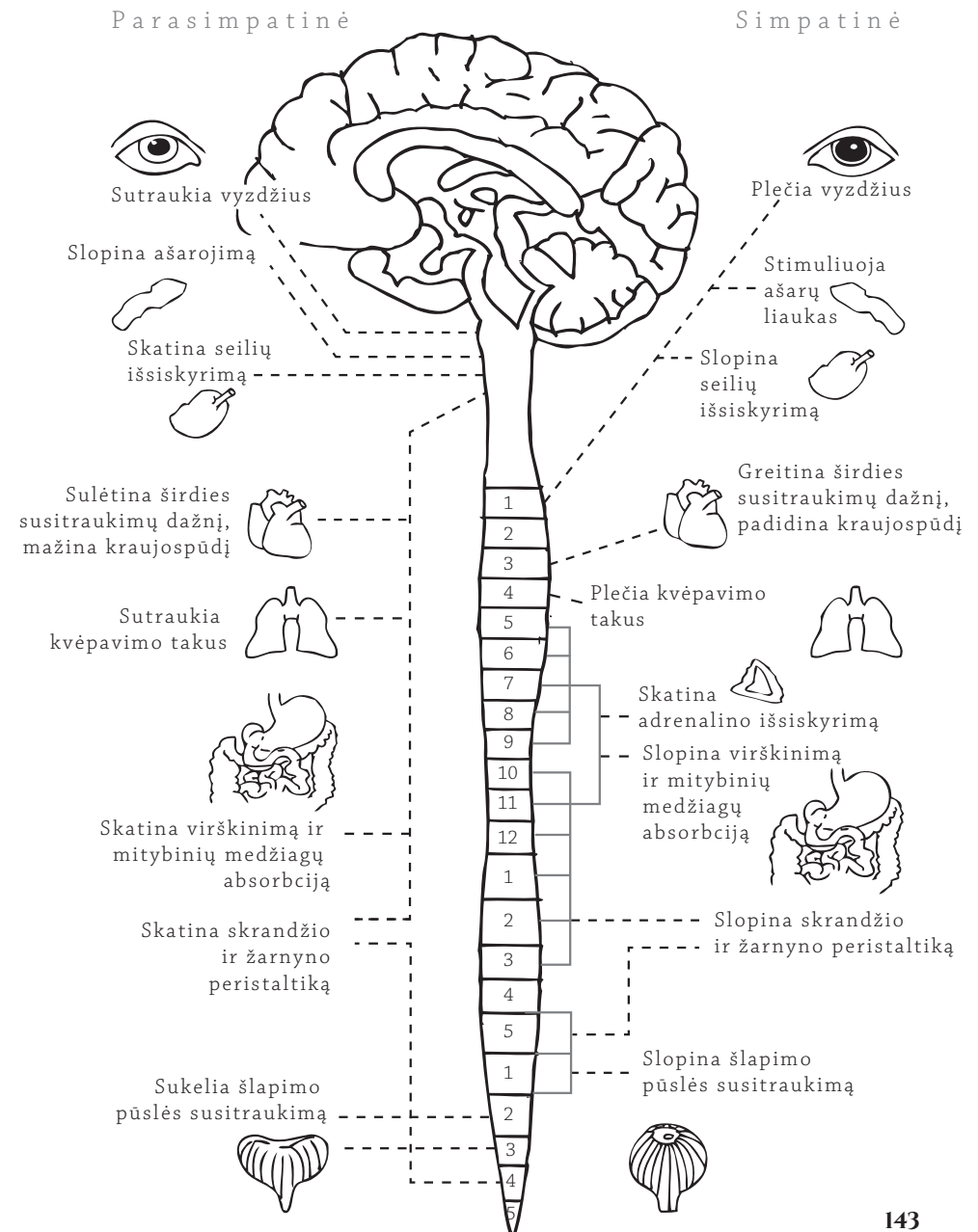
kontroliuoti. Tarkime, panaudodami somatinės nervų sistemos nervus, judinate rankas, pakeliate koją, pažvelgiate kairėn ar dešinėn. Autonominė nervų sistema kontroliuoja tas organizmo funkcijas, kurios yra labiau automatinės – širdies susitraukimų dažnis, temperatūra, kraujospūdis, kvėpavimo greitis, virškinimas ir kitos.

Autonominė nervų sistema labai svarbi organizmo funkcijoms, o jos dalių suaktyvinimas ir nuslopinimas turi būti pusiausvyroje. Sužadinimo dalis vadinama simpatine nervų sistema, ji suaktyvėja veikiant stresui. Tai viena iš atsako į stresą dalių. Nuslopinimo dalis vadinama parasimpatine nervų sistema, ji veikia kaip stabdžiai, padeda atsipalaiduoti ir išjungti streso atsaką. Autonominė nervų sistema plačiai pasklidusi po organizmą, streso atsakui prasidėjus galvos smegenyse, jis keliauja nervais, stimuliuodamas įvairius organus, įskaitant skrandį, širdį, antinksčius ir limfoidinius organus, kuriuose bręsta ir vystosi visos T ląstelės. Šios jungtys su imunine sistema labai svarbios T ląstelių funkcijai. Pažvelkite į 3 paveikslą.

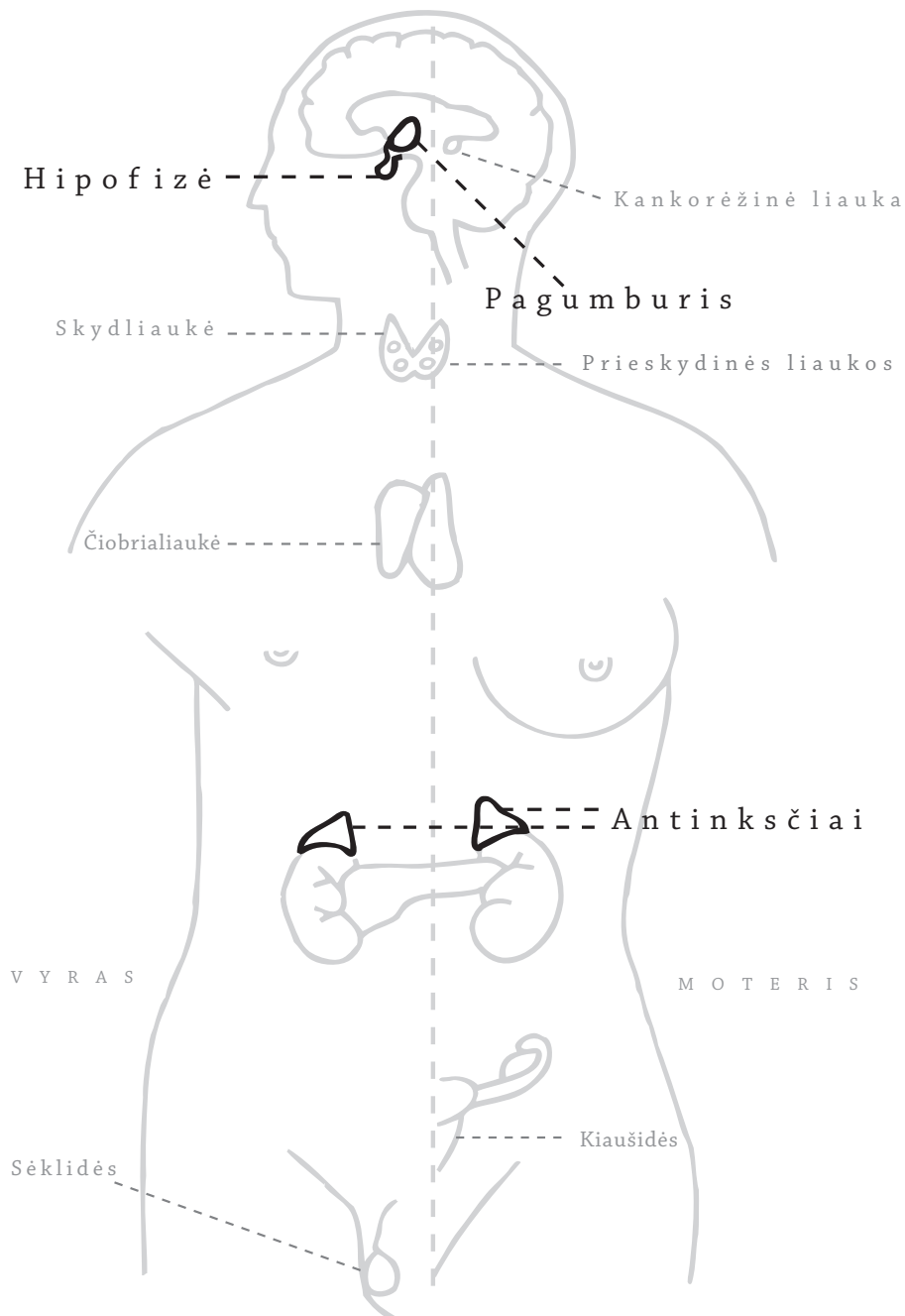
Kai veikia stresas, simpatinė nervų sistema sukelia vadinamąjį „bėk arba ginkis“ atsaką. Viena dažnų reakcijų – padidėjęs širdies susitraukimų dažnis. Taip nutinka dėl dviejų priežasčių. Pirmą, simpatinė nervų sistema tiesiogiai stimuliuoja širdį, antra, antinksčiai išskiria hormoną adrenalina, kuris taip pat padidina širdies susitraukimų dažnį. Šie dvigubi kerai veikia visus organus, susijusius su „bėk arba ginkis“ atsaku. Tačiau organizmas turi ir antidotą: po kurio laiko turėtų įsijungti parasimpatinė nervų sistema ir išjungti „bėk arba ginkis“ atsaką, padėdama organizmui grįžti į normalias vėžes, kad jis neperkaistų.

3 paveikslas

AUTONOMINĖ NERVŲ SISTEMA



E N D O K R I N I N Ė S L I A U K O S

**Hormoninis atsakas į stresą**

Antrasis būdas, kuriuo organizmas reaguoja į stresą, – įjungti hormoninių reakcijų grandinę organizme, prasidedančią smegenyse. Grandininė reakcija prasideda hipofizėje ir pagumburyje, dviejuose smegenų srityse, kontroliuojančiose hormoninę sistemą. Išsidėsčiusios šalia, hipofizė ir pagumburys glaudžiai susiję, tai vieta, kur emocijos, mintys ir jausmai virsta hormoniniais signalais.

Hipofizė yra endokrininio orkestro vadovė, joje išsiskiria hormonai, reguliuojantys visas kitas endokrinines liaukas ir hormonų gamybą – skydliaukę, antinksčius, sėklides ir kiaušides (4 pav.). Prasidėjus streso atsakui, pagumburyje išsiskiria kortizolio gamybą skatinantis hormonas (CRH), o hipofizėje – hormonas, vadinamas adrenokortikotropinu (AKTH). Visa tai skatina antinksčius išskirti pagrindinį streso hormoną, kortizolį. Medicinos pasaulyje šis pagumburio – hipofizės – antinksčių kelias vadinamas HPA ašimi, sakoma, kad streso atsakas aktyvina HPA ašį.

Nors streso hormonai yra keli, kortizolis pasižymi stipriausiu poveikiu organizmui. Jei stresas ūmus ir stiprus, kortizolio išsiskiria daug. (Žr. aprašą „Didelių kortizolio lygių poveikiai“.) Šis hormonas didina gliukozės koncentraciją kraujyje, kad turėtume energijos bėgti arba gintis, tai vienas pagrindinių priešuždegiminių organizmo hormonų, slopinantis imunines ląsteles ir paruošiantis organizmą galimai traumai. Įvykus traumai, imuninių ląstelių sukuriamas uždegimas gali sutrikdyti sveikimo procesą, todėl slopinamas imuninę sistemą kortizolis padeda išvengti pernelyg didelio jos suaktyvėjimo ir audinius žeidžiančių molekulių išsiskyrimo.

Kaip pajuntame streso atsakus

Šias dvi reakcijas į stresą (simpatinės nervų sistemos „bėk arba ginkis“ ir kortizolio atsakas per HPA ašį) suprasti labai svarbu, nes jos turi tiesioginės įtakos imuninei sistemai. Tačiau pirmiausia pakalbėkime apie tai, kaip streso atsakas *juntamas*. Po stresinio įvykio gali išsivystyti ūmi reakcija ir ji gali tęstis net po to, kai įvykis

nebeveikia. Tarkime, jei kada stipriai susikivirčijote su draugu ar partneriu arba jums teko rūpintis sunkiai sergančiu vaiku ar tėvais, greičiausiai pajutote, kad širdis daužosi, kankinami nerimo ir rūpesčių naktį negalite užmigti, galbūt patyrėte ir raumenų persitempimą, sukeliantį nugaros ar kaklo skausmus. Gali atsirasti įtampas ar kitokių galvos skausmų, virškinimo sutrikimų, dirgliosios žarnos sindromas, pasireiškiantis viduriavimu ar vidurių užkietėjimu. Gali džiūti akys ir burna, šalti rankos ir kojos. Jei atsakas trunka ilgai, gali padidėti polinkis sirgti, nes sutrinka imuninės sistemos veikla.

Didelių kortizolio koncentracijų poveikis

1. Padidėjęs apetitas ir kokio nors maisto potraukis
2. Pagausėję kūno riebalai
3. Sumažėjusi raumenų masė
4. Sumažėjęs kaulų tankis
5. Sustiprėjęs nerimas
6. Sustiprėjęs depresija
7. Nuotaikos svyravimai (pyktis, irzlumas)
8. Sumažėjęs lytinis potraukis
9. Sutrikusi imuninė sistema
10. Sutrikusi atmintis ir gebėjimas mokytis
11. Sustiprėję PMS simptomai, tarkime, skysčių susilaikymas, irzlumas
12. Mėnesinių ciklo pokyčiai
13. Sustiprėję menopauzės simptomai, tarkime, karščio bangos ir naktinis prakaitavimas

Viena dažniausių ilgalaikio kortizolio koncentracijų padidėjimo pasekmių – riebalų sandaupos juosmens srityje. Tyrimai rodo, kad didelio streso veikiami žmonės turi potraukį valgyti saldų ir riebių maistą¹. Šis maistas stimuliuoja insulino išsiskyrimą, kuris sumažina gliukozės koncentraciją kraujyje, o didelių insulino ir kortizolio koncentracijų derinys lemia riebalų susikaupimą aplink vidaus organus, vadinamą pilvinį nutukimą. Dėl šių pilvo riebalų ne tik sunku užsisiegti kelnų užtrauktuką, kartais jie vadinami „rudaisiais riebalais“, nes atrodo ir veikia kitaip nei kitose organizmo vietose atsidėję riebalai, sukelia stiprų uždegimą. Uždegimas yra dažna problema sergant autoimuninėmis, taip pat kitomis ligomis – širdies liga, insultu, diabetu, vėžiu. (Be to, šių pilvo riebalų labai sunku atsikratyti.)

Lėtinis ir ūmus stresas

Kaip ir daugelis dalykų gyvenime, stresas negali būti apibūdinamas tik juodai arba tik baltai. Ne visada stresas yra blogai. „Bėk arba ginkis“ reakcija gali būti naudinga, nes išsiskyrę hormonai padės pabėgti nuo užpuoliko, pasirengti svarbiam pranešimui, pokalbiui su viršininku arba nusileisti slidėmis juodąja trasa. Visa tai – ūmaus streso pavyzdžiai. Ūmus stresas turi pradžią ir pabaigą. Problemų kyla tuomet, kai streso sistema užstringa pozicijoje „įjungta“. Tai vadinama lėtiniu stresu. Kartą žiūrėjau dokumentinį filmą apie zebra ir liūtus jų natūraliose buveinėse. Kai vienas iš liūtų puolė zebra, buvo akivaizdu, kad šiam įsijungė „bėk arba ginkis“ atsakas – jis ėmė bėgti iš paskutiniųjų. Kai zebra pagaliau pabėgo nuo liūto, jo kūnas ėlėsi pasiutusiai drebėti. Tačiau netrukus nutiko stebuklingas dalykas: tas pats zebra, kuris ką tik iš paskutiniųjų bėgo nuo liūto, ėmė ramiai sau rupšnoti žolę, tarsi nieko nebūtų nutikę. Gyvūnas visai pamiršo ką tik patirtą nuotykią, vos neprivedusį prie mirties ir, esu tikra, jei pamatuotume šio zebro streso hormonų koncentracijas, jos vėl būtų normalios. Zebro organizme yra mechanizmai, išjungiantys streso atsaką ir sugrąžinantys organizmą į ankstesnes vėžes.

Mūsų streso sistema, kaip ir zebro, užprogramuota būti pusiausvyroje. Tačiau problema ta, kad, kitaip nei zebra, mes linkę prisiminti liūtą. Dažnai prisimename, vėl ir vėl išgyvename stresinį įvykį. O kadangi mintyse ir vaizdiniuose esančius įvykius fiziškai ir emociškai išgyvename taip pat, kaip tikrus, stresas mus veikia ilgai. Tiesą sakant, daugelis iš mūsų daugiau laiko praleidžia grauždamiesi dėl praeities ar nerimaudami dėl ateities, nei gyvendami šią akimirką. Norėdami likti sveiki, turite išmokti nukreipti mintis nuo tam tikrų temų, kad nekenktumėte savo organizmui nuolat padidėjusiomis kortizolio koncentracijomis. Būtent šie hormonai susargdina ir neleidžia pasveikti. Ir kalbu ne tik apie autoimunines ligas. Manoma, kad stresas turi įtakos net 80 procentų visų lėtinių ligų, tarp jų – autoimuninėms, širdies ligoms, insultui, diabetui ir vėžiui.

Antinksčiai

Norėčiau šiek tiek daugiau pakalbėti apie antinksčius, nes jie labiausiai atsakingi už streso atsakus. Jei nežinote šių liaukų, jūs tikrai ne vieninteliai. Kai paminiu antinksčius savo pacientams, dauguma jų sako, kad niekuomet nėra girdėję apie šiuos gyvybiškai svarbius organus. Jie nežino, kad antinksčiai ir hormonai svarbūs ir jų sveikatai, ir tinkamai imuninės sistemos veiklai. Kai kalbame apie kortizolį, daug kas girdėjo apie šį streso hormoną, tačiau dauguma nežino, kaip jis iš tiesų veikia organizmą. Labai keista, tačiau mano pacientai tikrai ne vieni, nekreipiantys dėmesio į antinksčius. Tradicinėje medicinoje jie taip pat dažnai ignoruojami. Kodėl? Nes mūsų medikai įpratę pirmiausia ieškoti ligų, o antinksčius pažeidžiančios ligos yra labai retos. Tai Kušingo sindromas, kurį sukelia labai didelės kortizolio koncentracijos, ir Adisono liga, suardanti antinksčius autoimuninė liga, dėl kurios antinksčiai nebegamina hormonų.

Tačiau pasaulyje yra daugiau nei du kraštutiniai – sveikata ir liga. Jis nėra juodas arba baltas; dažniausiai jūs nesate nei visiškai

sveiki, nei visiškai sergantys. Iš tiesų mūsų sveikatos būklė apima platų spektrą su daugybe pilkos spalvos atspalvių, kai vienas iš organų gali veikti nepakankamai gerai ir būti pakeliui į ligą. Štai kodėl svarbu išsiaiškinti, kaip veikia antinksčiai, o tradicinės medicinos specialistai paprastai apie tai nesusimąsto ir neturi įrankių, kaip tai ištirti įprastinėse laboratorijose. Dažniausiai jie nėra apmokyti, kaip suprasti ir atpažinti pernelyg aktyviai ar silpnai veikiančių antinksčių simptomus. Šiame skyriuje noriu parodyti, kaip aptikti nesveikų antinksčių požymius, nes tai būtinas žingsnis, norint atkurti imuninės sistemos pusiausvyrą.

Mes visi turime po du antinksčius, kurie išsidėstę virš inkstų. Išorinė liaukos dalis (vadinama žieve) gamina daug junginių. Kai kurie šių junginių – hormonai, kiti – hormonų pirmtakai. (Hormonų pirmtakai – tai medžiagos, iš kurių pasigamina hormonai.) Šie junginiai – tai:

- Aldosteronas, kraujospūdį padedantis reguliuoti hormonas. Jei organizme pasigamina per daug aldosterono, inkstai su laiko natrį ir kraujospūdis padidėja. (Tai viena iš priežasčių, kodėl stresas didina kraujospūdį.)
- DHEA, antinksčiuose gaminamas hormonų pirmtakas. Reguliuoja gliukozės ir lipidų koncentracijas kraujyje, reikalingas kaulams. Moterų organizme antinksčiai iš DHEA taip pat gamina testosteroną ir estrogenus, hormonus, kurių daugiausia pagaminama kiaušidėse. Po menopauzės antinksčiai perima šias funkcijas, o kiaušidžių funkcijoms silpstant, gamina šių hormonų vis daugiau. Vyrų organizme DHEA testosteronu nevirsta, tačiau turi tokį pat tiesioginį poveikį gliukozės ir lipidų koncentracijoms bei kaulams.
- Kortizolis, galingiausias streso hormonas ir vienas iš svarbiausių hormonų organizme. Jei kortizolio organizme nebūtų, žmogus mirtų.