

## ESMINĖS PUSIAUSVYROS SUTRIKIMŲ PRIEŽASTYS

Tai, ką mes vadiname simptomais ar net liga, – tik paviršinė išraiška to, kas vyksta kur kas giliau, ne tokiame akivaizdžiam organizmo lygmenyje, ir kas sudaro sveikatos sutrikimų *esmines priežastis*. Streso atsaką pernelyg suaktyvina ir SOS situacijas lemia penkios galimos esminės priežastys:

1. **Lėtinis emocinis arba dvasinis stresas:** kai kasdieniai rūpesčiai niekuomet nesibaigia ir nelieka progos nuspausti pauzės mygtuką ir pasirūpinti savimi ar bent jau išsimiegoti.
2. **Maisto dirgikliai:** tam tikras maistas gali sukelti slaptą uždegimą, gali trūkti tam tikrų gyti būtinų mitybinių medžiagų, o gliukozės koncentracijos svyravimas sukelia nuolatinį streso atsaką.
3. **Žarnyno pusiausvyros sutrikimas:** žarnyno gleivinės ar mikrobiomo pažeidimas dėl maistinių dirgiklių, streso ar tam tikrų vaistų.
4. **Per didelis toksinų poveikis:** toksinai buityje, maiste ar aplinkoje ir nepakankamas natūralių detoksikacijos procesų aktyvumas dėl mitybinių medžiagų trūkumo ar sutrikusio toksinų šalinimo.
5. **Slaptos infekcijos:** naujos, dažniausiai virusinės infekcijos ar buvusių infekcijų pakartotinis aktyvavimas, kurios nuolat kursto imuninę sistemą.

Jei gydote esmines priežastis ir pašalinate kliūtis natūraliems organizmo sveikimo procesams, o organizmą papildote gyti svarbiais elementais, sistemos ima natūraliai persikrauti. Mokslas yra mūsų pusėje: nustatyta, kad net ir paprasti gyvenimo bei mitybos pakeitimai gali apsaugoti nuo daugybės simptomų ir ligų ar juos panaikinti, įskaitant 93 proc. diabeto, 81 proc. miokardo infarkto, 50 proc. insulto ir 36 proc. visų vėžio atvejų. Tos pačios priemonės padės atgauti energiją, atsikratyti mąstymo sutrikimų, atkurti hormonų pusiausvyrą, numesti svorio ir dar daug kitų dalykų.

## KAIP IŠTRŪKTI IŠ IŠLIKIMO REŽIMO: SOS SPRENDIMAI

Šios knygos antroje dalyje aprašytus SOS sprendimus sukūriau tam, kad galėtumėte atsikratyti slaptų nepalankių veiksnių, dėl kurių susergama ir apima nuovargis, sunku vėl pasijusti savimi ir džiaugtis pilnatve, ir papildytumėte organizmą reikalingais svarbiais elementais. Mano programa grįsta dviem esminėmis filosofinėmis idėjomis:

1. Jūsų organizmas iš prigimties yra išmintingas ir instinktyviai siekia pusiausvyros bei sveikatos.
2. Mums paprasčiausiai reikia pašalinti tai, kas žaloja organizmą, ir aprūpinti jį trūkstamais elementais, kad pasveiktume.

Kitaip nei daugybė kitų programų, kurios riboja praktiškai viską, SOS sprendimai pateikia gyvensenos planą, kurį taikant galima džiaugtis gyvenimu. Jokių apribojimų! Jums tik reikia *duoti organizmui tai, ko jam reikia*, įskaitant mitybines medžiagas, ir *pašalinti kliūtis* arba esmines priežastis, dėl kurių kyla SOS situacijų. Žinau, kad skamba beprotiškai paprastai, bet iš tiesų tai viskas, ko reikia. Žinoma, dar būtinas pasiryžimas pažadinti savo vidinį gydytoją.

Vos per dvi savaites mano pacientės, taikydamos SOS sprendimus, neteko iki 5 kilogramų, jų liemens apimtis sumažėjo keliais centimetrais ir galėjo rinktis mažesnio dydžio drabužius, dingo slogios mintys. Kaip sakė viena mano pacientė, „dr. Romm, jaučiuosi, tarsi kažkas nuo mano smegenų būtų pašalinęs langų uždangalus, mano mintys ir vėl aiškios“. Nebelieka cukraus ar šlamštinio maisto potraukio, pagerėja virškinimas. Mano pacientės geriau miega ir jaučiasi tokios ramios ir kartu energingos, kokios nesijautė daug metų. Jos jaučiasi atjaunėjusios, nes pamaitinamos organizmo ląstelės, todėl oda atrodo sveikesnė ir gyvybingesnė. Mano praktikoje pasitaikė tokių atvejų, kai vos per dvi savaites moterims praeidavo ilgus metus varginę sąnarių skausmai, diabetas ar net autoimuninės ligos, kurios buvo laikomos neišgydomomis. Visa tai įmanoma, nes pacientės perpranta, kas sukelia ligas ir nuovargį. O nuostabiausia tai, kad, matydamos šio plano naudą, jos laikosi jo ir tai tampa jų įprastu gyvenimo būdu.

SOS sprendimais pamokysiu, kaip atgauti sveikatą, naudojant antidotus esminėms priežastims – penkis sprendimus, kurie gali stipriai pagelbėti vos per dvi ar keturias savaites. Šį planą neretai vadinu geriausio poilsio gyvenime pradžia.

Štai ką reikės daryti.

**Išsivalymas:** dietos patobulinimas – svarbiausias postūmis link sveikatos. Per 21 dieną trunkantį išsivalymą sužinosite, koks maistas daugeliui moterų sukelia SOS situacijas, o kokie maistiniai dirgikliai būdingi tik *jums*; taip galėsite individualiai sau pritaikyti programą. Pasimėgausite ir savo maisto sandėliuko, vaistinėls bei asmeninės higienos priemonių pertvarkymu, kad pašalintumėte tas slaptas priežastis, kurios kelia sumaištį hormonų, imuninėje sistemoje, skydliaukėje ir galvoje. Išmoksite palaikyti tinkamą gliukozės koncentracijos pusiausvyrą ir papildyti organizmą tomis mitybinėmis medžiagomis, kurių trūksta daugumai moterų ir be kurių organizmas negali pasveikti.

**Permąstymas:** SOS sprendimų reikia ne tik mūsų mitybai ir namams; reikės išmokti pakeisti savo mąstyseną, kad nebejaustumėte streso, nerimo ir pervargimo, skirtumėte pakankamai laiko ir energijos ne tokiam beprotiškam gyvenimui. Taip, tai tikrai įmanoma. Išmoksite atsikratyti tų nuostatų ir elgsenos, kurios trukdo žengti plačiu keliu į kur kas lengvesnį gyvenimą. Tokių nuostatų pavyzdžiai – perfekcionizmas, geros mergaitės sindromas arba baimė ką nors praleisti. Taip pat padėsiu atkurti puikius santykius su vienu geriausių jūsų draugų – geru miegu, pamokysiu, kaip lengvai pasinerti į sapnų karalystę.

**Taisymas:** šeštame skyriuje nuosekliai, žingsnis po žingsnio, gydysime įvairias su SOS situacijomis susijusias sistemas: virškinimo, imuninę, hormonų ir detoksikacijos. Panaudodamos šiuolaikinę informaciją apie saugiausius ir veiksmingiausius mitybinius ir žolinius preparatus, atgaivinsite savo sistemas, kad jos veiktų jūsų labai, o ne prieš jus, panaikinsite SOS situacijas ir pagydysite savo antinksčius bei skydliaukę.

**Įkrovimas:** septintame skyriuje sužinosite, kaip pagerinti antinksčių ir skydliaukės veiklą, vartojant tikrai veiksmingas žoleles, papildus ir natūralias priemones. Papasakosiu, kokie skydliaukės tyrimai atskleidžia jos slaptas problemas, kokie gydymo metodai iš tiesų veiksmingi, kada reikia papildų skydliaukei, kaip bendradarbiauti su savo gydytoju, kad parinktumėte *jums* tinkamiausius papildus ir jų dozes, ir pateiksiu kitą su skydliauke ir antinksčiais susijusią informaciją, kurią norėjote sužinoti, bet nebuvo ko paklausti.

**Papildymas:** kai baigsite išsivalymą, permąstymą, taisymą ir įkrovimą, papasakosiu, kaip pasiekti pilnatvės. Panaudosite individualiai pritaikytą informaciją apie mitybą, kad sukurtumėte ilgalaikį, tvarų planą optimaliam gyvybingumui palaikyti. Tai – tikro maisto, energija aprūpinanti ir riebalus deginanti Viduržemio jūros dietos versija, kurioje apstu fantastiško maisto (įskaitant šokoladą ir gvakamolę!), kurią pamėgsite ir jūs, ir visa jūsų šeima. Išmoksite, kaip palaikyti savo energijos baką pilną energijos ir niekuomet nebeleisti sau išsikrauti.

## #ATGAUKSVEIKATĄ

Daugybė lėtinių simptomų nėra neišvengiama jūsų gyvenimo dalis ar lemtis. Jūs tikrai neturite pasmerkti savęs gyvenimui su nuolatine piliulių krūva kiekvienai ligai ir simptomui. *Jūsų organizmas turi tokių gebėjimų pasveikti, apie kuriuos nė nenutuokėte, o jūs galite kontroliuoti kur kas daugiau, nei manėte.* Galiu paaiškinti, kodėl jaučiatės serganti ir pavargusi. Tai nėra tiesiog įprastas senėjimo procesas ar blogi genai.

Jūs privalote suteikti savo organizmui tų elementų, kurių reikia sveikimo atsakams mobilizuoti, ir šių elementų reikia nuolat, kasdien.

Štai kodėl parašiau šią knygą. Į ją sudėjau viską, ko išmokau per kelis dešimtmečius tyrinėdama natūraliąją mediciną, daugiau nei dešimt metų studijuodama psichoneuroimunologiją, antinksčių ir skydliaukės sveikatą, taip pat kasdien padėdama pacientėms. Visa tai įduodu į jūsų rankas kartu su nesudėtingais paaiškinimais, kurie padės jaustis stiprioms ir siekti sėkmės. Kaip viena žymiausių pasaulyje natūraliosios medicinos ir mitybos specialistė, turiu unikalią galimybę perduoti jums šias žinias. Pateiksiu jums planą, kuris padės išvengti bandymų ir klaidų kelio, ieškant tinkamų papildų, žolelių ir vaistų skydliaukei. Jums nebereikės spėlioti, kokią mitybą rinktis ir kaip nustatyti bei pašalinti iš aplinkos žalingus veiksnius. Šis planas – tai naujoviška medicina moterims, grįsta pamaitinimu, pasirūpinimu ir asmeniniu įgalinimu. Jame paaiškinta, kaip įkrauti savo baterijas ir išlaikyti jas įkrautas.

Planas sukurtas taip, kad nevargintų jūsų ir nebūtų „dar vienas darbas, kurį reikia atlikti“. Tai greičiau nuotykis – geriausias dalykas, ką galite padovanoti sau, prasideda tiesiog dabar. Jums tikrai patiks jūsų savijauta.

*Ar tikrai, dr. Romm? Ar tikrai galiu tai pasiekti vos per keturias savaites?*

Taip! Jei leisite palaikyti jums draugiją vos dvidešimt aštuonias jūsų gyvenimo dienas, mes kartu pasieksime stebuklą. Jei mano pacientės sugebėjo, jūs taip pat sugebėsite. Pasveikti neturėtų būti sunku. Tai įgyvendinamas, paramą suteikiantis planas, kuris leis pasiekti tokių rezultatų, kokių tikitės.

Tad leiskimės į keturių savaičių kelionę, kad pajustumėte naują pradžių visam likusiam gyvenimui!

*Tūkstančio mylių kelionė visuomet prasideda nuo vienintelio žingsnio.*

## TAISYMAS

**Pagydykite žarnyną, sustiprinkite imunitetą ir detoksikaciją, atkurkite hormonų pusiausvyrą**

Išsivalymas:  
pašalinkite  
maistinius  
dirgiklius

Permąstymas:  
lėtinis emocinis  
ir psichinis  
stresas

**Taisymas:  
esminės prie-  
žastys ir SOS  
situacijos**

Įkrovimas:  
antinksčiai ir  
skydliaukė

Papildymas:  
daugiau jokio  
lėkimo tuščiu  
baku

*Kai tik kažkas mumyse lūžta, plyšta ar ima blogai veikti,  
vidinės ląstelės ima vadovauti taisyms darbams.*

—Kate Wheeling, Jeilio medicinos mokykla (2014 metų rudenį).

Sveiki atvykę į antrąją SOS sprendimų savaitę. Sveikinu! Jūs visai neblogai įsibėgėjote kelyje į puikią sveikatą, taikydamos mitybos pakeitimus ir metodus, kurie padeda sumažinti stresą.

Šią savaitę tęsite 21 dienos išsivalymą pagal pateikiamus valgiaraščius ir receptus, o dabar ištyrinėsite mitybines medžiagas, žoleles ir sprendimus, kurie padės jūsų vidiniams taisyms mechanizmas atlikti savo darbą ir pašalinti esmines SOS situacijų priežastis – žarnyno pusiausvyros sutrikimus, toksinų poveikį, imuninės sistemos sutrikimus ir slaptas infekcijas. Taip pat sustiprinsite imunitetą ir nuslopinsite bendrą sisteminių uždegimą. Kadangi organizmas – sudėtinga sistema, jei gydate vieną jo sritį, naudos gauna visuma.

### Kaip atlikti taisymo darbus?

- Jeigu klausimyne apie žarnyno sveikatą surinkote tris ir daugiau balų, pradėkite nuo šio skyrelio, papildykite savo planą tais papildais ir metodais, kurie rekomenduojami pagal jūsų simptomus.
- Jeigu klausimyne apie žarnyno sveikatą nesurinkote trijų balų, pradėkite nuo tos esminių priežasčių srities, kurioje surinkote daugiausia balų, pasirinkdama atitinkamą skyrelį. Po trijų dienų papildykite planą rekomendacijoms tai sričiai, kuri buvo antra pagal surinktų balų skaičių.
- Jei surinkote daug balų keliose kategorijose, pradėkite nuo šio skyriaus pradžios ir skaitykite vieną skyrelį po kito, kokio nors skyrelio rekomendacijas pritaikydama per tris dienas, o tuomet imdamasi kito skyriaus.
- Kai planą papildysite naujomis rekomendacijomis, toliau laikykitės ir ankstesnių, visa tai tęskite keturias savaites arba pagal nurodymus.

Atminkite, tai – gyvensena, o ne „greito remonto darbai“. Spaudimas ar skubinimas – pasenusios nuostatos. Pasistenkite savęs neskubinti ir mėgaukitės kelione bei pačiu procesu. Jūs jau išibėgėjote savo kelyje: išmokote naujų dalykų, naujų metodų, kuriuos galite pasitelkti sveikimui, naujo valgymo, kuris pakeis sveikatą visam gyvenimui.

Prisiminkite, kad skirtinguose skyriuose nurodyti papildai kartosis. Žolelės ir mietybinės medžiagos veikia, aktyvindamos įvairius gijimo mechanizmus, slopindamos uždegimą ir kitus esminių priežasčių sukeltus pusiausvyros sutrikimus, kurie galiausiai lemia SOS situacijas. Nereikia vartoti *papildomos* to paties papildo dozės, jeigu papildas buvo rekomenduotas kelis kartus; vienam sutrikimui skirtos dozės puikiai užteks ir kitiems sutrikimams.



## KETURIŲ ŽINGSNIŲ PROGRAMA ŽARNYNO SVEIKATAI

Pagydyti žarnyną nėra taip sunku ir tai dažnai yra svarbiausias žingsnis gydant įvairias lėtines ligas, papildantis mitybos pokyčius. Sveikas žarnynas labai svarbus mitybinių medžiagų absorbcijai, imuninės sistemos reguliavimui ir detoksikacijai. Kaip jau žinote, uždegimas žarnyne – viena svarbiausių, esminių sisteminio uždegimo organizme, svorio augimo, atsparumo insulinui, sutrikusio mąstymo, hormonų sutrikimų, depresijos ir nerimo priežasčių. Žarnyno disbiozė, celiakija ir gliuteno netoleravimas taip pat susiję su didesne Hašimoto tiroidito bei kitų autoimuninių ligų rizika ir lemia streso hormonų reaktyvumą. Ir atvirkščiai, dėl Hašimoto tiroidito gali susilpnėti peristaltika, atsirasti vidurių užkietėjimas, o tuomet ir dujų kaupimasis, pilvo pūtimas ir bakterijų suvešėjimas, sukeliantis viduriavimą.

Keturių žingsnių programa žarnyno sveikatai – labai veiksmingas procesas, padedantis pagydyti pralaidų žarnyną, atsikratyti blogųjų mikrobų, sukeliančių bakterijų suvešėjimą plonojoje žarnoje, mieliagybių suvešėjimą, svorio augimą ir net nerimą. Programa padeda blogąsias bakterijas pakeisti sveika žarnyno flora, išgydyti žarnyno gleivinės uždegimą, panaikinti svarbių virškinimo fermentų ir skrandžio rūgšties trūkumą. Priklausomai nuo simptomų sunkumo, gali praeiti nuo keturių iki šešių savaičių, o kartais net iki šešių mėnesių, kol *visiškai* išgydysite savo žarnyną. Štai tie žingsniai, kurių galima imtis paeiliui ar visų kartu, kaip jums patinka. Be to, pagal žarnyno sutrikimų klausimyno rezultatus iš keturių žingsnių programos galite išsirinkti tai, kas jums svarbiausia.

1) **PAŠALINKITE** uždegiminius ir kitokius dirgiklius, kurie žeidžia žarnyno gleivinę bei mikrobiomą ir sukelia bakterijų ar mieliagrybių vešėjimą. 2) **PAKEISKITE** trūkstantus virškinimo fermentus, paskatinkite skrandžio rūgšties gamybą, kad pagerintumėte virškinimą. 3) **PASĖKITE IŠ NAUJO** savo mikrobiome sveiką florą ir vartokite sveikas skaidulas. 4) **PAGERINKITE ir PAGYDYKITE** žarnyno gleivinę tinkamomis žolelėmis ir papildais. Puiku, kad jau gerokai pažengėte šiuo keliu. Pirmas žingsnis – visų maistinių dirgiklių pašalinimas, o jūs jau ėmėtės to prieš savaitę, todėl toliau laikykitės išsivalymo, kartu papildykite jį žarnynui sveikti reikalingomis priemonėmis.

## PAŠALINKITE

Kai jau pašalinote maistinius dirgiklius, pritaikysime priemones nedraugiškų ir net žalingų bakterijų ar mieliagrybių vešėjimui žarnyne nuslopinti, taip pat, kai tik įmanoma, atsisakysime žarnyną žalojančių vaistų vartojimo.

### Pašalinkite dirgiklius ir sustabdykite bakterijų vešėjimą

*Pašalinkite žarnynui kenkiančius „didžiojo ketvertuko“ vaistus: antibiotikus, nesteroidinius prieš uždegiminius vaistus, paracetamolį ir protonų siurblio inhibitorius*

Beveik visi vaistai turi nepageidaujamų šalutinių poveikių, o antibiotikai, protonų siurblio inhibitoriai, nesteroidiniai prieš uždegiminius vaistai ir paracetamolis žaloja žarnyno ekosistemą ir struktūrą. Jei norime apsaugoti savo sveikatą ir planetą, turime mažinti vaistų vartojimą. Geriausias būdas tai padaryti – saugoti sveikatą, tuomet reikės mažiau vaistų. Kartu reikėtų suvokti, kad egzistuoja ne tik vaistai, ir sugrįžti prie natūresnių gydymo metodų. Puiku, kad ši programa stipriai pagerina imunitetą. Kasdien taikant SOS sprendimus, stiprinama sveikata, nes pašalinami svarbiausi stresą keliantys dirgikliai ir paskatinami natūralūs organizmo gebėjimai sveikti. Nustebsite pamačiusi, kad sergate kur kas rečiau nei anksčiau, o susirgusi kur kas greičiau pasveikstate. Vis dėlto jei norite nutraukti receptinių vaistų vartojimą, prieš tai pasitarkite su gydytoju, nes tai gali būti labai svarbu jūsų sveikatai ir saugumui.

**Antibiotikai:** tai – pagrindinis žarnyno priešas. Daugiau nei 70 proc. JAV išrašomų vaistų, medicininio požiūriu, nereikalingi, o sulaukęs trisdešimties kiekvienas amerikietis vidutiniškai jau būna suvartojęs trisdešimt antibiotikų kursų. Negana to,



daugiau nei pusė JAV pagamintų antibiotikų sušeriami galvijams, kad šie greičiau augtų, o tai reiškia, kad papildoma dozė antibiotikų gaunama su kiekvienu neekologiškos vištienos ar jautienos patiekalu. Nors žarnyno mikrobiomas yra stebėtinai atsparus, tokio krūvio net ir jam per daug. Net ir vienas antibiotikų kursas gali visiškai ir visam laikui sunaikinti ištisas naudingų žarnyno bakterijų rūšis. Kita problema – rankų dezinfektantai. *Antimikrobinėse priemonėse* yra ne tik triklozano ir kitų endokrininę sistemą žalojančių medžiagų. Jie taip pat gali paskatinti atsparumo antibiotikams susidarymą. Šių medžiagų yra daugybėje buitinių valiklių, tarp jų – indų plovikliuose ir skystame muile. Išmeskite visa tai. Virtuvėje naudokite tokių kompanijų kaip *Seventh Generation* ar *Ecover* priemones, o rankas plaukite paprastu muilu ir vandeniu.

**Nesteroidiniai priešūždegiminiai vaistai:** šios kategorijos vaistai – tai ibuprofenas, naproksenas ir kiti moterims gerai žinomi vaistai nuo menstruacijų, galvos ir įvairių lėtinių skausmų, migrenos. Kadangi jie vartojami dažnai, atrodo, kad nėra kenksmingi, tačiau iš tiesų taip nėra. Pavartojus jų vos penkias dienas iš eilės, gali pasireikšti kraujavimas iš virškinimo trakto, o daugybei ilgą laiką šiuos vaistus vartojančių žmonių išsivysto lėtinis virškinimo trakto uždegimas, pagrindinė pralaidaus žarnyno priežastis, kuri gali sukelti ir autoimunines ligas.

**Protonų siurblio inhibitoriai:** šie vaistai, tarp kurių yra omeprazolis, lansoprazolis ir ezomeprazolis, naudojami refliksui gydyti (gastroezofaginio reflukso liga, dažnai vadinama rėmeniu). Jie ne tik sutrikdo vitamino B<sub>12</sub> absorbciją (o tai didina depresijos riziką), sutrikdo detoksikaciją, bet ir sukelia neurologinių sutrikimų. Protonų siurblio inhibitoriai taip pat skatina bakterijų vešėjimą plonojoje žarnoje, o tai lemia maisto netoleravimą ir lėtinį uždegimą.

### Natūralūs įprastinių vaistų nuo skausmo pakaitalai

Žemiau rasite žaliąją vaistinėlę, kurią būtina turėti; tai – žoliniai preparatai, kuriuos galima vartoti po vieną ar derinius, jei norite išvengti nereikalingo nesteroidinių priešūždegiminių vaistų vartojimo dėl skausmo ar uždegimo. Taip apsaugosite žarnyną ir detoksikacijos sistemą. Jei norite išvengti nereikalingo antibiotikų vartojimo, valgykite 8–10 visų vaivorykštės spalvų daržovių ir uogų per dieną, gerkite kasdieninį sudėtinį vitaminų preparatą ir naudokite žemiau nurodytas žoleles bei papildus (žr. 190 p.) imunitetui stiprinti.