

Si alte lucruri esentiale despre bolile autoimmune

Nakazawa spune “capacitatea corpului de a face fața autoimunității este aceeași cu a unui butoi de a reține apă”. Butoiul uman este pe jumătate plin cu factori incontrollabili – cum ar fi genele și sexul. Cealaltă jumătate conține factori controlabili, cum ar fi ce chimicale consumăm.

O dietă sănătoasă crează un intestin sănătos și protejează împotriva autoimunității. “Când îți protejezi intestinul, scade automat conținutul butoiului,” spune Nakazawa.

Dr. Mark Hyman, pionier în medicina funcțională, spune că intestinul este “căpușea recipientului vieții” și ne oferă 7 sugestii ca acesta să rămână sănătos:

- **Consumați mâncare neprocesată**, ca vegetale, legume.
- **Descoperiți-vă alergiile alimentare.** Timp de 2 săptămâni eliminați din alimentație glutenul, lactatele, drojdia, porumbul, soia, ouăle și alți alergeni și vedeți cum vă simțiți.
- **Controlați infecțiile.** Paraziții, bacteriile intestinale și drojdia pot altera funcționarea intestinului. Încercați cu ajutorul unui specialist să țineți sub control creșterea acestora.
- **Repopulați ecosistemul intern** cu alimente prebiotice și probiotice (iaurt simplu, varza murată, kefir, etc.).
- **Stimulați enzimele digestive.** Fără suficiente enzime intestinul nu poate procesa alimentele de care are nevoie. Administrarea de enzime digestive cu spectru larg poate ajuta digestia.
- **Consumați grăsimi bune.** Studiile arată că omega-3 (obținut din uleiul de măsline virgin) protejează împotriva autoimunității prin reducerea inflamației.
- **Controlați intestinul hiperpermeabil.** Glutamina și zincul ajută la repararea mucoasei intestinale, astfel încât mucoasa să nu mai permită trecerea patogenilor.

Intervenția precoce

Dacă bănuieți că aveți o boală autoimună, sau sunteți la risc, rugați medicul de familie să vă determine ANA (anticorpii antinucleari), care sunt cei ce atacă propriul țesut și pot reprezenta un semnal de alarmă.

Există însă teste fals pozitive și chiar dacă este corect, nu puteți ști ce boală aveți sau ce organe vor fi atacate (tiroida, pielea, articulațiile).

În vederea unui diagnostic exact, comunitatea medicală încearcă să creeze teste de laborator specifice. Până în prezent s-au creat teste pentru lupus, artrita reumatoidă, scleroză multiplă și diabet zaharat tip 1. Se poate astfel diagnostica boala în stadiile inițiale, adică puteți lua măsuri. “Scopul testelor este identificarea autoimunității și scurt-circuitarea acesteia,” spune dr. David M. Brady, director la Human Nutrition Institute de la Universitatea Bridgeport din Connecticut.

Brady și alți practicieni spun că “nu ne transformăm din sănătoși în bolnavi peste noapte. Progresăm în ani până când se umple paharul”. Brady precizează că simple și ușoare modificări în stilul de viață poate fi suficient în prevenirea hiperpermeabilității intestinale (administrarea de probiotice, de vitamina D și reducerea stresului).

Boala autoimună ... până acum

O listă completă a bolilor autoimune este imposibil de nominalizat, deoarece cercetătorii cred că multe boli sunt implicate în autoimunitate, dar acest lucru nu este încă dovedit. Majoritatea bolilor autoimune includ:

- Boala Addison
- Alopecia Areata
- Spondilita Anchilozantă
- Anemia Autoimună Hemolitică
- Hepatita Autoimună
- Pancreatita Autoimună
- Sindromul Poliendocrin Autoimun tip 1
- Dermatita Progesteronica Autoimună
- Cardiomiopatia
- Boala Celiacă
- Sindromul de Oboseală Cronică
- Polineuropatia Demielinizantă Cronică Inflamatorie
- Boala Crohn
- Diabet zaharat tip 1
- Fibromialgia
- Boala Graves
- Sindromul Guillain-Barré
- Encefalopatia Hashimoto
- Tiroidita Hashimoto
- Cistita Interstițială
- Lupus
- Artrita Juvenilă
- Boala Ménière
- Scleroza Multiplă
- Boala Infantilă Neuropsihiatrică Autoimună asociată cu streptococcus (PÂNDAȘ)
- Ciroza Biliară Primară
- Psoriazis
- Artrita Psoriazică
- Fenomenul Raynaud
- Sindromul Reiter
- Artrita Reumatoidă

- Febra Reumatică
- Sarcoidoza
- Sclerodermia
- Sindromul Sjögren
- Mielita Transversală
- Colita Ulcerativă
- Vasculita
- Vitiligo
- Etc.

Sursa: <https://experiencelife.com/article/autoimmune-disorders-when-your-body-turns-on-you/>