

Madara Grantiņa

## Kad imunitāte apjukusi



***Autoimūnās saslimšanas kļūst aizvien izplatītākas, it īpaši tāpēc, ka klasiskā medicīna nesniedz iespējas šīs kompleksās veselības problēmas izārstēt. Tieši tāpēc intervijā ar homeopāti un GAPS diētas konsultanti SILVIJU ĀBELI izzinām autoimunitātes sarežģīto dabu un klasiskās medicīnas ēnas puses.***

***Silvija ir pabeigusi Īrijas Homeopātijas skolu, viņai ir 5 gadu pieredze homeopātijā savā praksē, kas šobrīd reģistrēta ārpus Latvijas. Ar savām zināšanām viņa dalās blogā [www.curantur.lv](http://www.curantur.lv) un uzsver, ka tieši holistisks skatījums uz veselību un to ietekmējošiem faktoriem palīdz saprast autoimunitātes cēloņus, lai dziedētu organismu.***

**– Viena no jūsu specialitātēm ir homeopātija, cik ilgi tajā strādājat?**

– Homeopātija ir mana sirds aicinājuma izglītība, kurai, paralēli turpinot strādāt savā profesijā, pievērsos pēc 20 gadu ilgas akadēmiskās pieredzes universitātē – galvenokārt bērnu veselības dēļ, lai

izmantotu šīs zināšanas ģimenē. Uzsākot mācības Īrijas Homeopātijas skolā, nenojautu, kurp šis ceļš mani aizvedīs un ka tas būs tikai pirmais pakāpiens uz tālākajām zināšanām veselības jomā. Turpinu daudz mācīties, un esmu sapratusi, ka man ir ļoti svarīgi dalīties ar apgūto.

Pēc homeopātijas studijām ieguvi GAPS (*Gut and Psychology Syndrome*) konsultanta sertifikātu, kas ietver atvēršanos ar uztura palīdzību. Strādāju arī ar CEASE metodi, kas ļauj izmantot homeopātiju organisma attīrīšanai no zālēm, vakcīnām, toksīniem un bieži tiek lietota autisma gadījumos.

**– Kādas ir autoimunitātes izpausmes ?**

– Pirms atbildu, jāsaprot, ka klasiskās medicīnas un alternatīvās medicīnas skatījumi uz jebkuru slimību, tai skaitā autoimūnām saslimšanām, ir atšķirīgi. Alternatīvā medicīna skaidro, ka autoimunitāte ir kompleksa organisma situācija, kas veidojusies gadu garumā un daudzu cēloņu mijiedarbībā. Gribas ticēt, ka ar laiku medicīnas zinātnei būs vairāk atbilžu par autoimunitātes cēloņiem un to darbības mehānismiem. Tikmēr holistiskā medicīna var palīdzēt ieraudzīt kopsakarības un iespējamus risinājumus arī tradicionālajai medicīnai šķietami tik bezcerīgā situācijā kā autoimunitāte.

Klasiskā medicīna uzskata, ka autoimunitāte ir visai galējs stāvoklis organismā, kad imūnsistēma vairs netiek galā ar savu aizsargājošo funkciju. Ilgāku laiku tā centusies izstrādāt antivielas, lai neitralizētu asinīs nonākušās svešās vielas, kam tur nevajadzētu būt – toksīnus, vīrusus, līdz galam nesagremotas pārtikas vielas u. tml. Taču, kad ilgāku laiku imūnsistēma strādājusi ar pārslodzi, vienā brīdī ķermenī rodas sajukums un imunitāte vairs nespēj atšķirt, kas ir „sliktie” no ārpuses, un kas ir savējie. Rezultātā organisms sāk uzbrukt arī saviem audiem. Tā ir autoimunitāte, kas katram cilvēkam var izpausties citādi, atkarībā no vājās vietas organismā. Klasiskā medicīna visbiežāk nerod skaidrojumu, kāpēc attiecīgā autoimūnā saslimšana organismā sākusies, un medicīna diemžēl autoimūnām slimībām palīdzēt nespēj, vien iespēju robežās piedāvā ar zālēm mazināt simptomus, lai ar tiem vieglāk sadzīvot.

Saskaņā ar tradicionālās medicīnas šī brīža sapratni, ja reiz šāds autoimūns process organismā sācies, no tā vairs nav atpakaļceļa. Tas it kā ierakstās organisma šūnu atmiņā. Asinīs atkal parādoties kairinātājam (antigēnam), atsāksies imunitātes process, kas cīnās ne vien ar svešajām vielām, bet arī organisma šūnām un audiem. Labākais, ko cilvēks varot darīt, esot sadzīvot ar autoimunitāti un iespēju robežās censties netracināt imūnsistēmu ar vielām, kas tai kaitē un izsauc organisma pretreakcijas. Taču, kamēr pašu autoimunitātes faktu vienādi saprot gan klasiskā, gan alternatīvā medicīna, uz tās cēloņiem šīs medicīnas jomas skatās atšķirīgi, tātad arī uz ārstēšanu.

### **– Kādi apstākļi veicina imunitātes hiperaktivitātes attīstību?**

– Autoimunitāte parasti tiek sasniegta ilgākā laika periodā, kurā vairāki aspekti ir krājušies viens blakus otram. Un toksiskums ir viens no atslēgvārdiem, kad no holistikas skatpunkta runājam par autoimunitāti. Organisma piesārņojums tiek uzturēts gan ar neveselu zarnu traktu, gan kosmētikas līdzekļiem, zālēm, nepiemērotiem traukiem, sadzīves ķīmiju, dzerot nekvalitatīvu ūdeni, elpojot piesārņotu gaisu.

Saskaņā ar ārsta Alessio Fasano darbu, medicīniskais skaidrojums autoimunitātes priekšnosacījumiem ietver trīs galvenos faktoros: ģenētisku noslieci, vīrusu/baktēriju vai svešu audu antigēnu klātbūtni organismā un palielinātas zarnu caurlaidības sindromu (*leaky gut*).

Vēlos pievērst uzmanību mazliet citādam skatījumam uz autoimunitāti. Lai kā medicīna grib balstīt daudzu slimību cēloņus uz ģenētisko noslieci vai vīrusu klātbūtni organismā, es domāju, ka tas ir pārāk

šausms skatījums un vērst uz vainīgā meklēšanu. Taču tagad, pateicoties pētījumiem epigēnētikā, saprotam, ka dažādie vides faktori (ar vidi saprotam arī cilvēka ķermeni) ir vēl nozīmīgāki nekā paši gēni.

Nav arī nozīmes meklēt „vainīgos” vīrusus un baktērijas, jo organisms nemaz nevarētu funkcionēt, ja nebūtu baktēriju. Cilvēka zarnu traktā dzīvo 2–3 kg baktēriju, tā ir zarnu mikroflora, kas piedalās gan gremošanas procesā, gan vitamīnu un neiromediatoru ražošanā, gan arī gādā par imunitāti un aizsardzību pret infekcijām. Kamēr organisma vide ir labvēlīga un imunitāte spēcīga, cilvēks var pārnēsāt vīrusu un nesaslimt, pat ja apkārt visi slimo ar gripu. Daudzos gadījumos vīrusu saslimšanas nodrošina organisma attīrīšanos un palīdz attālināt hroniskas un autoimūnas saslimšanas.

### **– Zarnas un gremošanas trakts ir kā pamatsistēma, kuru sabojājot, nobrūk arī redzamā sistēma – viss cilvēka organisms.**

– Tā tas ir, palielināts zarnu caurlaidības sindroms ir būtisks nosacījums autoimunitātes iegūšanā. To labi var izprast, iedziļinoties zarnu sienīgu uzbūvē, uzdevumos un faktoros, kas var ietekmēt to darbību. Palielinātai zarnu caurlaidībai, uzskaitot vien galvenos atslēgvārdus, raksturīgas neveselas zarnu epitēlija šūnas, atmirušas zarnu mikrobārktīņas... Visu citu faktoru starpā arī glutēns (tā olbaltumviela zonulīns) veicina zarnu sienīgu caurlaidību, tā dodot iespēju nesagremotām uzturvielām un toksīniem nokļūt asinīs, kas izraisa autoimunitātes simptomus.

Taču, neskatoties uz daudzajām publikācijām medicīniskajā literatūrā par hipercaurlaidīgās zarnas sindromu un tā saistību ar autoimunitāti, klasiskā medicīna vēl spītīgi atsakās atzīt šāda sindroma esamību. Es domāju, šis sindroms, lai gan ir autoimunitātes uzturētājs, tomēr nav tās pirmcēlonis. Problēma ir sākusies krietni agrāk. Tāpēc ar holistikās pieejas domāšanu vēlos atrast jebkuru simptomu cēloni, lai mazinātu slimības izpausmes, – lai kādas tās būtu.

### **– Kā visbiežāk šajā kaitē var iedzīvoties?**

– Palielinātas zarnu caurlaidības sindroms nerodas uzreiz un pats no sevis. Tās ir sekas ilgstošiem procesiem organismā, kam lielā mērā pamatā ir organisma piesārņojums – jebkādu nevēlamo vielu pastiprināts daudzums asinīs un citās organisma sistēmās. Minēšu dažas no iespējām – dzīvsudraba saturošās sudraba amalgāmas plombes, jebkuras ķīmiskas zāles (īpaši antibiotikas un pretsāpju tabletes), pretapaugļošanās tabletes un citas hormonus saturošās zāles. Arī vakcīnas, kosmētiskie līdzekļi ar organismam nepazīstamiem savienojumiem to sastāvā, sadzīves ķīmija,

pārstrādāta pārtika un tās piedevas, alkohols, nekvalitatīvs dzeramais ūdens ar fluoru, hloru, hormoniem; piesārņots gaiss. Lauksaimniecībā izmantotie pesticīdi un herbicīdi, kas nonāk arī pārtikā, ir vēl viens nopietns un vērā ņemams faktors.

Nepietiekami pilnvērtīgs un nekvalitatīvs uzturs ir viens no būtiskiem faktoriem hipercaurlaidīgo zarnu sindroma izraisīšanā un uzturēšanā. Iespējams, lielākais kaitējums rodas no līdz nepazīšanai pārstrādātas un ģenētiski modificētas pārtikas, kā arī cukuru saturošo produktu lietošanas. Cukurs un saldumi var radīt haosu organismā, īpaši zarnu traktā, jo tas baro sliktās baktērijas, parazītus un raugus, kas vēl vairāk bojā zarnu mikrofloru. Ģenētiski modificēta pārtika satur Bt toksīnu un glifosātu, kas apgrūtinā gremošanu, veicina disbiozi un palielina zarnu caurlaidību.

Nemaz nerunājot par stabilizatoriem, emulgatoriem, mākslīgajiem saldinātājiem, krāsvielām, hidrogenētām eļļām, transtaukiem. Arī it kā veselīgi produkti var saturēt savienojumus, kas īstenībā mums nodara vairāk sliktā nekā laba. Papildus glutēnam nediedzēti graudi satur fitātus un lektīnus – savienojumus, kas aizsargā augus no pelējuma un parazītiem, bet cilvēka organismam ir nedraudzīgas un grūti sašķejamas olbaltumvielas. Tāpat pienā esošais A1 tipa kazeīns ir zināms kā viens no savienojumiem, kas var traucēt zarnu trakta veselībai. Vēl jo vairāk tāpēc, ka pastērisācijas process iznīcina piena dabiskos fermentus, kas būtu palīdzējuši šo A1 kazeīnu un piena cukuru laktozi organismā sašķelt. Jo vairāk rūpnieciski pārstrādāta, pārveidota pārtika, jo nedraudzīgāka, neatpazīstamāka tā ir cilvēka organismam.

Jāņem vērā arī iespējamās gremošanas trakta problēmas, piemēram, samazināts skābes daudzums kuņģī, kā rezultātā nepietiekama daudzuma fermentu izdalīšanās rezultējas nepilnīgā produktu sagremošanā. Zarnu mikrobioma novirzes (disbioze), kur antibiotikas ir vienas no lielākajām vaininieciem, aknu nespēja tikt galā ar organisma attīrīšanas uzdevumu, nepietiekami aktīva zarnu darbība (aizcietējumi), kas ļauj toksiskajām vielām no zarnām uzsūkties atpakaļ asinīs, nevis tikt izvadītām no organisma. Tad skaidrs, ka toksisko un nevēlamo savienojumu nonākšana asinīs ir tikai laika jautājums.

Vairāku minēto faktoru rezultātā var attīstīties organisma jutība pret kādu pārtikas produktu (piemēram, glutēnu vai pienu), alerģija vai produktu nepanesamība. Tas var izpausties kā gremošanas traucējumi, sezonāla alerģija, bet arī kā ekzēma, galvassāpes, ilgstošs nogurums, arī astma. Šis jau ir nopietns signāls, ka organismā ir sākušies gremošanas sistēmas būtiski traucējumi un ka pastāv palielināta zarnu caurlaidība. Slimību

sniega bumba ir sākusī velties, un to apturēt var tikai dzīvesveida nopietna revīzija. Ja cilvēkam vēl nerodas sapratne par procesiem savā ķermenī, ceļš līdz autoimunitātei ir īss.

#### – Te noteikti ir nepieciešams rezumējums!

– Daudzu faktoru kopums, kur liela nozīme ir arī stresam, lēnām izjauc organisma līdzsvaru, līdz visu faktoru ilgstošas ietekmes rezultātā vienā brīdī organisma tolerances līmenis ir sasniegts. Tad sākas zarnu sienīņu un zarnu mikrofloras nopietnas izmaiņas, kas rezultējas toksīnu un nepilnīgi sagremotas pārtikas nonākšanā asinīs. Ārste N. Kempbela-Makbraida uzskata, ka asinīs mums šādā gadījumā ir kā toksīnu upe.

Ir skaidrs, ka imunitāte nespēj uz šo posta ainu noskatīties vienaldzīgi un glāb situāciju, izstrādājot antivielas pret „svešajiem”. Taču organismā radītā haosa dēļ imunitāte vairs nespēj atšķirt nevēlamos savienojumus no paša organisma audiem (molekulārās mīmīkrijas princips), un tiek iedarbināts autoimunitātes graužošais mehānisms.

Kamēr cilvēki katrs savā ģimenē nesāks veikt labās izmaiņas veselības virzienā, tikmēr autoimūno slimību epidēmija ies plašumā. Tik vienkārši un reizē tik sarežģīti tas ir.

#### – Kas liecina par autoimūnu saslimšanu?

– Imunitāte uzbrūk katrā gadījumā citai organisma sistēmai, izpaužoties kā konkrētās slimības simptomi. Katras slimības gadījumā organisms ražos specifiskas antivielas, ko var noteikt asinīs, un tā diagnosticēt attiecīgo autoimūno saslimšanu. Parasti simptomi ir pirmais, ko cilvēks sāk ievērot, tad arī būtu labi attiecīgo antivielu rādītājus noteikt pēc iespējas agrīnā stadijā, lai pēc iespējas ātrāk varētu rīkoties.

Ja nu ir manāmi kādi aizdomīgi simptomi, antivielu daudzuma noteikšana visticamāk radītu skaidrību. Jāatceras, ka antivielu diagnostika un diagnozes noteikšana ir svarīgas, bet nav pašmērķis. Šī informācija jāizmanto kā sākums ceļam atpakaļ uz veselību. Autoimunitāte nebūt nerodas vienā dienā, pie šīs diagnozes tiekam, kad ilgtermiņā esam darījuši savam organismam pāri. Un grūts, bet ne neiespējams ceļš priekšā tiem, kas centīsies atveseļoties, mainot to, kas gadiem bijis atstāts novārtā. Un ceļš, protams, atšķirsies atkarībā no tā, kur cilvēks meklēs palīdzību. Klasiskās medicīnas pārstāvji ieteiks lietot zāles simptomu mazināšanai. Bet, ja ar zālēm mēs paliktu veselāki, šobrīd pasaulē nebūtu autoimūno saslimšanu epidēmiju. Ārstēšanai autoimunitātes gadījumā jābūt kompleksai, ko arī piedāvā holistiskā pieeja. Tā palīdzēs izvērtēt visas dabiskās iespējas – uzturu, dabas preparātus, homeopātiju, vitamīnus, organisma attīrīšanu, ja nepieciešams – dabiskos hormonus, lai atveseļotu organismu kopumā.

Autoimūno saslimšanu piemēri	Simptomi	Kāpēc simptomi rodas?
Psoriāze	Sarkani, zviņņveida niezoši izsitumi uz ādas. Ir vairāki psoriāzes paveidi atkarībā no izsitumu veida un lokalizācijas.	Paātrinās ādas šūnu dzīves cikls.
Multiplā skleroze	Dīvainas sajūtas, nejutīgums, locekļu stīvums, tirpšana, reiboņi, redzes traucējumi, galvassāpes, līdzsvara traucējumi, kustību traucējumi u. c.	Nervu šūnu apvalka mielīna noārdīšanās galvas un muguras smadzenēs.
Celiakija	Vēdera darbības traucējumi no caurejas līdz hroniskiem aizcietējumiem, vēdera pūšanās, vēdera sāpes, slikta dūša, vemšana u. c. Slikta uzturvielu uzsūkšanās dēļ celiakija var ilgākā laikā novest arī pie galvassāpēm, anēmijas, attīstības traucējumiem bērniem, svara zuduma, novēlotas pubertātes, zobu bojāšanās, kaulu sāpēm, depresijas, pastāvīga noguruma, menstruālā cikla traucējumiem, nespējai iznēsāt mazuli, neauglības u. c.	Tievo zarnu epitēlija šūnu bārkstiņas un mikrobārkstiņas celiakijas gadījumā ir pilnībā atmirušas. Tā rezultātā rodas palielināta tievo zarnu jutība pret graudu olbaltumu glutēnu jeb glutēna nepanesamība.
Reimatoīdais artrīts	Sāpošas un iekaisušas locītavas (delnās, pirkstos, potītēs, ceļos), kas ar laiku sāk deformēties un ierobežot kustības.	Imunitāte uzbrūk organisma audiem, kas noved pie attiecīgo locītavu iekaisuma.
Hašimoto hipotireoidīts (vairogdziedzera palēnināta darbība ar autoimūnu komponenti)	Palēninās visi vielmaiņas procesi – mazāk enerģijas, depresija, rodas aukstuma sajūta roku pirkstos un pēdās, ķermenī paliek salīgāks, nespēja iznēsāt bērniņu. Var palikt trauslāki nagai, sākt izkrist mati.	Organisms sāk iznīcināt vairogdziedzera audus. Tā kā vairogdziedzera audu paliek mazāk, tie nespēj pietiekami daudz saražot vairogdziedzera hormonus, kas regulē vielmaiņas ātrumu organismā.
1. tipa cukura diabēts	Paaugstināts cukura līmenis asinīs, bieža urinēšana, slāpes, bada sajūta, svara zudums, nespēks, acs tīklenes atslāņošanās (retinopātija), perifēro nervu bojājumi (neiropātija), čūlas kājās.	Aizkuņģa dziedzere noārdās insulīnu ražojošās šūnās.
Krona slimība	Vēdera sāpes, caureja, nogurums, apetītes zudums, anēmija, svara zudums sliktas uzturvielu uzsūkšanās dēļ, asiņošana, nosprostojumu un fistulu veidošanās zarnās.	Likumaino zarnu ( <i>Ileum</i> ) iekaisums, bet var aptvert arī citas zarnu un gremošanas trakta daļas.

### – Kas homeopātijā ir tik īpašs, ka tā var apturēt organisma pašiznīcināšanos?

– Homeopātija, atšķirībā no klasiskās medicīnas, ārstē cilvēku kopumā, ņemot vērā kā fiziskos, tā emocionālos un mentālos simptomus, ģimenes veselības vēsturi, spēcīgus emocionālus pārdzīvojumus pagātnē vai šobrīd, pacienta slimību vēsturi, vēršot īpašu uzmanību uz to,

kā tieši šim cilvēkam attiecīgā slimība izpaužas un kādos apstākļos simptomi kļūst vairāk izteikti vai samazinās.

Pēc visiem šiem parametriem homeopāts piemeklē atbilstošākās homeopātiskās zāles, kas dod impulsu mūsu esošajam dzīvības spēkam sākt organisma sakārtošanas darbu. Atveseļošanās potenciāls ir katrā pašā, un homeopātiskās zāles to tikai pastimulē – ar nosacījumu,

ka piemeklēts simptomiem un cilvēka enerģijai vislabāk atbilstošākais preparāts. Nav mazsvarīgi, ka visi homeopātiskie preparāti ir iegūti no dabas vielām.

Analoģijā ar pulksteņa svārstu – kad cilvēks saslimst, viņa vidējais aritmētiskais dzīvības enerģijas svārstis ir kādā pozīcijā apstājies un ierūsējis. Ķermenis saviem spēkiem netiek no šīs stagnējošās situācijas laukā. Pēc līdzības ar cilvēka simptomu bildi un raksturīgo pacienta enerģijas amplitūdu, piemeklētais homeopātiskais preparāts spēj izkustināt no vietas ierūsējušo pulksteņa svārstu, visbiežāk nedaudz pastiprinot jau esošos simptomus. Tad organisms sākt darbināt pašatveseļošanās mehānismus, lai atgūtu veselību.

Homeopātija palīdzēs imunitātei un mobilizēs organismu veselības atgūšanai. Taču esmu pārliecināta, ka bez attiecīgām izmaiņām uzturā un dzīvesveidā ātru progresu tikai ar homeopātiju nevar sasniegt. Homeopātijā ir termins „slimību uzturošais faktors”, kas var traucēt homeopātiskajam preparātam palīdzēt izārstēt to vai citu saslimšanu. Attiecībā uz autoimūnajām slimībām jāsaprot, ka tās radušās ilgākā laika periodā un tām ir savi noteikti uzturošie faktori. Homeopāts autoimunitātes gadījumā var dot visas iespējamās homeopātiskās zāles, taču, kamēr cilvēks neveiks nopietnas izmaiņas dzīvesveidā, tikmēr paliekoša rezultāta nebūs.

Homeopāta un pacienta sadarbība vienmēr ir kopdarbs, kurā pacients ierauga plašāku perspektīvu uz veselību, uzturu un organisma attīrīšanas nozīmi. Atveseļošanās programmā iekļautais homeopātiskais preparāts palīdzēs mobilizēt organisma iekšējo potenciālu veselības virzienā.

### – Kādi profilakses pasākumi ir nepieciešami, lai nesaskartos ar organisma novirzes sekām?

– Katrā ziņā par autoimunitāti jādodomā nevis tad, kad pie tās jau esam tikuši, bet tieši tagad, kamēr esam veseli. Jādodomā par uzturu, kas dziedina, nevis padara slimāku, mazāk jālieto zāles, jā rūpējas par organisma attīrīšanu un turpmāku nepiesārņošanu. Tādi ir galvenie aspekti veselības saglabāšanai.

Daži vienkārši soļi attiecībā uz uzturu ir pa spēkam katram. Ir tikai divu veidu ēdiens – tāds, kas dziedina, un tāds, kas veicina un uztur iekaisumus un padara slimu. Vispirms jāpārstāj lietot uzturā iekaisumu radoši produkti (glutēns, pārstrādāts piens, cukurs, soja). Otrs solis ir ēst vairāk tādu ēdienu, kas mūs spēj padarīt veselākus, un saskaņā ar GAPS diētu galvenie ir probiotiskās baktērijas saturošie produkti, kauliņu buljons, labie tauki, tai skaitā piesātinātie dzīvnieku tauki. Ir laiks atgriezties pie patiesības un vienkāršāka, un veselīgāka dzīvesveida, pēc iespējas izvairoties no rūpnieciski pārstrādātiem produktiem.

Trešais solis būtu piemeklēt visatbilstošākos nepieciešamos vitamīnus. Kā galvenos jāmin zivju eļļu, D vitamīnu, kas mums, latviešiem, ir kritiski zems, C vitamīnu. Visus šos trīs soļus piedāvā īstenot GAPS dzīvesveids, iekļaujot arī organisma attīrīšanu kā ceturto soli.

### – Kā pasargāt organismu, ja to jau skārusi kāda no saslimšanām, ar ko klasiskā medicīna netiek galā?

– Manuprāt, GAPS programma ir pilnīga veselības uzturēšanas programma, kas izmantojama, gan lai saglabātu veselību, gan atveseļotos no saslimšanas.

Svarīgākais solis ir ievērot atbilstošu uzturu. GAPS diētas ietvaros katra produkta izņemšanai un pievienošanai ēdienkartē ir medicīnisks pamatojums. Autoimunitātes gadījumā glutēns ir produkts numur viens, kas jāizslēdz no uztura uz visiem laikiem. Tāpēc diētas, kas izmantojamas autoimunitātes gadījumā (piemēram, Paleo diēta, Specifisko ogļhidrātu diēta (SCD) un GAPS diēta), nesatur glutēnu. Galvenie nevēlamie produkti ir:

- ♦ ogļhidrātus un glutēnu saturošie graudaugi un to izstrādājumi (maize, makaroni),
- ♦ cieti saturošie produkti – kartupeļi, kukurūza, zirņi, pupas,
- ♦ cukurs un to saturošie produkti,
- ♦ pasterizēts un homogenizēts piens un tā neraudzētie produkti,
- ♦ soja un citi, iespējams, ģenētiski modificētie produkti,
- ♦ pārstrādāta pārtika – augu eļļas, margarīni, pusfabrikāti.

Pēc tam, kad vairs nebarojam savu organismu ar vielām, kas tam var nākt par sliktu, var sākt atjaunot zarnu sienīgas un sakārtot zarnu mikrofloru. To dara ar GAPS uztura plānu, kas lielā mērā balstās uz veselību veicinošu pārtiku. Arī produktu kvalitātei ir nozīme. Ideāli, ja var atļauties ekoloģiski audzētus dārzeņus un gaļu no sauli un zāli redzējušiem lopīņiem un putniem.

### – Kādi ir jūsu ieteikumi lasītājiem?

– Papildus uztura sakārtošanai mans ieteikums ir nopietni domāt un mainīt kosmētikas un sadzīves ķīmijas lietošanas paradumus. Jāpievērš uzmanība mājās lietotajiem traukiem, lai netiktu izmantoti alumīnija katli, alumīnija folija cepšanai, ar teflonu pārklātās nepiedegošās pannas, plastmasas trauki, polietilēna pārtikas plēve. Saprotams, īpaši rūpīgi jāapdomā, kad un kādas zāles nepieciešamas. Tāpat vakcīnu nepieciešamība un daudzums ir ļoti nopietni jāapsver.

Autoimunitāte būtībā piespiež cilvēku pārdomāt visus veselības uzturēšanas aspektus, lai varētu ne tikai „ar šo diagnozi sadzīvot”, bet ar laiku justies labāk. Un vispareizāk ir negaidīt autoimunitātes diagnozi, lai sāktu šos ieteikumus īstenot! ▲