

Słowo wstępne

Książka ta przeznaczona jest dla Ciebie lub Twoich bliskich, u których stwierdzono chorobę autoimmunizacyjną – np. schorzenie tarczycy lub reumatoidalnie zapalenie stawów. W literaturze medycznej używa się terminu „choroby autoimmunizacyjne”, pacjenci częściej jednak stosują określenie „choroby autoimmunologiczne”, które jest bardziej popularne i lepiej znane szerszemu gronu odbiorców. W związku z tym, że książka ma charakter popularnonaukowy, autorzy zdecydowali, że będą tych zwrotów używać zamiennie. Być może bierziesz już leki i przeszedłeś wszystkie badania. Albo dopiero jesteś diagnozowany i wciąż jeszcze nie wiadomo, co Ci jest. Może chorujesz od lat i zastanawiasz się, co mogłoby jeszcze pomóc... Słyszałeś o różnych dietach, ale niczego konkretnego, a w gazetach lub internecie przeczytałeś sprzeczne opinie. Może Twój lekarz nie zalecił Ci ograniczeń dotyczących jedzenia. Zastanawiasz się więc, czy warto się męczyć, odmawiać sobie przyjemności spożywania produktów, które przecież lubisz i jesz od lat. A może wcale nie odczuwasz dolegliwości ze strony układu pokarmowego...

Czy więc jakakolwiek dieta ma sens? Jeżeli zadajesz sobie te pytania – ta książka jest na pewno dla Ciebie.

Jej autorzy bazują na jedenastoletnim doświadczeniu. Mają wielu pacjentów, którym pomogli. Tym doświadczeniem chcą się z Tobą podzielić. Często pacjent lekceważy kwestię diety i myśli, że leki wystarczą, a on sam nie musi nic więcej robić. To błędne przeświadczenie. Nie ma chorób, w których dieta nie byłaby istotna. Powinna być podstawą terapii u każdego człowieka, który czuje jakikolwiek dyskomfort dotyczący zdrowia, a nie tylko w stanie ewidentnej choroby.

Czy istnieje dieta, która jest najbardziej właściwa dla danej choroby? Nie. Każdy pacjent powinien stosować dietę ustaloną indywidualnie. Bo każdy z nas ma inny organizm i inny układ pokarmowy. U niektórych pasaż jelitowy jest wolny, u innych – szybki. Różnimy się też składem naszej mikroflory. Niniejsza książka poświęcona jest m.in. zrozumieniu tego zjawiska. Jeżeli stwierdzono u Ciebie chorobę autoimmunizacyjną, autorzy, na podstawie własnego doświadczenia, doradzą Ci najodpowiedniejszą dietę. A jaką i dlaczego właśnie taką? O tym właśnie jest ta książka.

Dr n. med. Mirosława Gałęcka