

Capitolul 1

Știința vieții, boala și tu

Atunci când îți auzi doctorul spunând *scleroză multiplă*, te întrebi dacă viața ta va mai fi vreodată aceeași. Poate că nu știi exact ce înseamnă aceste cuvinte, dar ai văzut oameni în cărucioare cu roțile care nu par să își mai amintească trecutul, ba chiar abia mai reușesc să se folosească de mâini. Poate că te afli deja în stadiul în care mobilitatea ta se află în declin. Poate că ești deja convins că o revenire nu va mai fi niciodată posibilă pentru tine. Nu în starea în care te afli.

Poate că ai o boală autoimună diferită, precum artrita reumatoidă sau lupusul. Poate că suferi de obezitate sau de alergii foarte severe, de intoleranțe alimentare sau de boala celiacă, de diabet sau de o boală a inimii. Zilele bune de altădată, în care te simțeai bine în pielea ta, par să fi dispărut pentru totdeauna. Corpul tău nu mai funcționează așa cum ar trebui, și nici creierul tău.

Probabil că ai consultat deja un medic, iar acesta ți-a pus un diagnostic. Medicii tratează simptomele, dar nu pot vindeca bolile cronice precum scleroza multiplă, depresia, hipertensiunea, diabetul sau chiar obezitatea. Poate că doctorul tău ți-a prescris o listă de intervenții farmaceutice pentru a-ți ușura simptomele, dar acestea nu au făcut decât să îți exacerbeze și mai tare problema pe termen lung, din cauza efectelor secundare ale medicamentelor și înrăutățirii deficitelor nutriționale asociate cu consumul de medicamente pe termen lung. Medicamentele pentru bolile autoimune *nu vindecă boala*. Singurul lor scop este să te facă să te simți puțin mai bine, și în cel mai bun caz să îți încetinească progresul bolii. Unele dau rezultate, altele nu.

Poate că ți-ai pierdut deja speranța. Dorința mea este să îți reactivez speranțele.

Această carte este despre speranță. Mesajul meu este cât se poate de direct: *nu trebuie să fii o victimă*. Boala de care suferi este o realitate, dar există foarte multe lucruri pe care le poți face pentru a-ți încetini, opri și chiar inversa simptomele. Medicamentele nu te pot vindeca de o boală autoimună, *dar corpul tău se poate vindeca singur* – dacă îi oferi instrumentele necesare.

Boala nu este o condiție simplă de tip cauză-efect, ci o combinație complexă de forțe, în egală măsură genetice și de mediu. Din fericire pentru noi, factorii de mediu sunt mult mai importanți decât cei genetici, iar tu poți face ceva în privința mediului tău chiar începând de astăzi. Stilul de viață pe care îl alegi îți poate repara mecanismele biochimice deteriorate și îți poate restaura vitalitatea. Această veste este extraordinară pentru orice om care suferă de o boală autoimună sau cronică. *Tu* îți poți schimba viața. Nu doctorul tău. Nu farmacistul tău. Nu cutare sau cutare medicamente. *Tu*. Puterea stă în mâinile tale.

Dacă o boală cronică este rezultatul unui *deficit*, medicamentele nu vor rezolva problema. Așa cum sunt convinsă că înțelegi deja, scleroza multiplă nu reprezintă un deficit al medicamentului de ultimă oră Copaxone (prescris ca tratament al sclerozei multiple), la fel cum oboseala nu reprezintă un deficit al unor medicamente precum Provigil sau chiar cafeina (care promovează starea de veghe), iar depresia nu reprezintă un deficit de Prozac (sau orice alt antidepressiv). Nu, aceste probleme nu sunt generate de deficite ale medicamentelor, ci de deficite *celulare* care conduc la deteriorarea mecanismelor biochimice și a celor de transmisie a semnalelor dintre celule. Dacă privim bolile cronice din această perspectivă, devine evident că ceea ce trebuie să facem este să tratăm deficitele celulare care stau la baza apariției bolilor, și nu doar simptomele (așa cum procedează tratamentele farmaceutice convenționale).

Atât timp cât nu vei înțelege de ce anume are nevoie organismul tău pentru a funcționa și pentru a se vindeca, tu nu vei putea lua deciziile cele mai bune pentru el. Poate că te-ai decis deja să urmezi sfaturile dietetice ale altui specialist, fie pentru a slăbi, fie pentru a-ți recăpăta vitalitatea, sau poate chiar din motive politice, spirituale, etice ori legate de mediu. Atât timp cât nu vei înțelege însă de ce anume are nevoie organismul tău, tu nu vei ști ce

sfaturi merită să urmezi și pe care este bine să le eviți. Cu alte cuvinte, nu vei ști ce alimente trebuie să consumi, ce dietă este cea mai adecvată pentru condiția ta medicală și de ce combustibil au nevoie celulele tale pentru a funcționa optim.

Invitația mea este să nu mai crezi tot ceea ce citești și tot ce îți spun alții, ci să înveți câte ceva despre biologie și biochimie, astfel încât să iei singur cele mai bune decizii pentru tine. Dacă dorim să înțelegem nutriția la nivel celular, există foarte multe studii științifice care ne stau la dispoziție. Este adevărat, nu știm nici pe departe totul despre nutriție, dar știm totuși destule pentru a ușura o bună parte din reparațiile biochimice de care avem nevoie. Știința a demonstrat deja că dacă le oferi celulelor tale substanțele de care au nevoie, acestea înfloresc, ba chiar se vindecă. Dacă le privezi însă de substanțele nutritive esențiale de care au nevoie, ele se vor deteriora. Chiar dacă nu vor muri imediat, ele vor începe să dea rateuri în funcționalitatea lor, și acesta este începutul problemelor.

Ca medic și ca om de știință, dar și ca pacientă, eu îmi bazez deciziile legate de sănătatea mea și a altora pe știință. Nu aș cere niciodată cuiva să „mă creadă” pur și simplu. Dorința mea este să înțelegi *de ce* am conceput Protocolul Wahls așa cum am făcut-o. Dacă nu vei înțelege de ce trebuie să introduci în viața ta schimbările dietetice și ale stilului de viață pe care ți le voi recomanda, este posibil să nu te poți ține de ele. De bună seamă, rezultatele pe care le vei experimenta urmând Protocolul Wahls vorbesc de la sine, dar un pacient bine informat și proactiv este mult mai puțin neputincios decât unul neinforma. Dorința mea este să îți recapteți puterea personală. De aceea, înainte de a începe, respectiv înainte de a-ți spune ce anume trebuie să mănânci, să bei și să faci, haide să vedem ce se întâmplă de fapt în interiorul corpului tău.

Ce anume dă naștere stării de sănătate?

Noi suntem alcătuiți din celule. O celulă este o unitate dintr-o totalitate care reprezintă un organism viu. Unele organisme sunt alcătuite dintr-o singură celulă, precum amibe. Altele, precum corpul uman, sunt alcătuite din trilioane de celule. Celulele au forme și mărimi variate, și fac lucruri diferite, dar în esență reprezintă cărămizile din care este alcătuit corpul nostru.

Relatări ale Luptătorilor Wahls

Primul meu episod asociat cu scleroza multiplă s-a petrecut la vârsta de 33 de ani și a implicat senzații de amorțeală facială și de vertij. În următorii șapte ani am experimentat o oboseală din ce în ce mai mare și o intoleranță la căldură. Am luat Copaxone timp de cinci ani, dar am fost nevoit să renunț la el când nu mi-a mai rămas nici un spațiu injectabil tolerabil pe corp. În următorii opt ani am experimentat un declin al stării de energie, un declin masiv al toleranței la căldură și o amplificare a ceții mentale și a senzației de oboseală. În final, nu am mai reușit să lucrez decât două zile pe săptămână.

Am descoperit accidental Dieta Wahls, după ce am ascultat prelegerea TEDx a dr. Wahls. Am început să aplic dieta în iulie 2012. După doar două săptămâni mi-am sunat fiul și i-am spus că mă simt de parcă aș avea ochelari noi: totul mi se părea mai clar și mai viu. Am experimentat o îmbunătățire atât de masivă la nivelul clarității mentale și al oboselii încât îmi venea să mă ciupesc pentru a mă convinge că nu visez! Încă nu mi-am revenit din șoc văzând de câtă energie dispun și faptul că nu mai trebuie să dorm în cursul zilei. Calitatea somnului meu s-a îmbunătățit la rândul ei considerabil, iar atunci când dorm în timpul zilei, nu mai am nevoie de mai mult de 10 minute pentru a mă trezi la fel de odihnit ca dimineața. Cred că înțelegi acum de ce acest protocol mi se pare miraculos!

- Jan W., Steamboat Springs, Colorado

Celulele nu pot funcționa în orice condiții. Ele au nevoie de anumite substanțe nutritive pentru a te menține în viață și într-o stare de sănătate optimă. Fără aceste substanțe nutritive, ele încep să se deterioreze, iar în final mor. De unde provin aceste substanțe nutritive? De bună seamă, din alimentele pe care le consumăm. Dacă nu le furnizăm substanțele nutritive și mediul de care au nevoie, celulele nu mai funcționează la fel de bine, iar disfuncțiile care apar la nivel celular pot influența starea generală de sănătate a organismului. Genetica poate determina *ce anume* nu funcționează corect, dar dacă celulele nu își primesc combustibilul necesar, corpul nu poate funcționa corect, și anumite mecanisme din interiorul lui încep să o ia razna.

Oamenii se întreabă adeseori dacă starea de sănătate este în principal o chestiune de genetică. Depinde buna funcționare a celulelor de ADN? Dacă ar exista un astfel de determinism, nu ar mai conta foarte mult ce mâncăm și cum ne trăim viața. La ora actuală se știe însă că nu este cazul.

Dat fiind că locuim în Iowa, pe la noi se vorbește foarte mult despre porumb. De aceea, doresc să folosesc acest exemplu asociat cu originea mea din regiunea Midwest pentru a ilustra importanța combustibilului pentru mitocondrii, și prin extensie pentru celule, organe și întregul organism, inclusiv pentru creier. Boabele de porumb conțin același ADN, dar dacă sădești un pumn de boabe în pământul negru fertil din Iowa și altul într-o groapă de gunoi toxică acoperită de mizerii, plantele care vor rezulta vor fi extrem de diferite. Boabele cultivate în gunoi fie nu vor germina, fie vor fi fragile și vor produce foarte puțini coceni (dacă îi vor produce), întrucât nu au avut la dispoziție suficiente substanțe nutritive pentru a se hrăni în mod adecvat. Avem așadar de-a face cu același ADN, dar cu rezultate extrem de diferite.

Celulele și organismul tău nu diferă prea mult de aceste plante. Dacă celulele tale nu primesc substanțele nutritive de care au nevoie pentru a funcționa corect și nu sunt protejate de anumite toxine nocive, tu te vei ofili. Mitocondriile tale nu vor produce suficientă energie (vom mai vorbi în scurt timp despre mitocondrii), sau nu într-o manieră eficientă, dând astfel naștere unei cascade de reacții biochimice disfuncționale care vor conduce în final la o boală cronică. (Vom mai vorbi despre maniera în care se acumulează toxinele în organism în capitolul 8, „Reducerea toxinelor din corp“.)

Nu doresc să fiu înțeleasă greșit: genetica joacă într-adevăr un anumit rol. Celulele noastre se bazează pe enzimele care facilitează procesele biochimice vitale, iar producerea acestor enzime este determinată de gene, adică de ADN. Se știe astăzi că există sute de gene diferite (poate mai mult) care pot amplifica șansa ca cineva să sufere de scleroză multiplă. Acestea pot influența o serie de factori relevanți: ineficiența anumitor enzime, interferența anumitor procese cu controlul inflamațiilor, eliminarea eficientă a toxinelor, absorbția substanțelor nutritive, eficacitatea hormonilor și cea a producției de neurotransmițători.

Foarte puține boli sunt cauzate însă exclusiv de o mutație singulară la nivelul ADN-ului. Marea majoritate a bolilor sunt generate de o interacțiune între mai multe gene – uneori 50, sau chiar 100 – care modifică eficacitatea enzimelor ca reacție la mediul exterior, inclusiv la deficitul nutrițional și la expunerea la toxine. Mediul exterior determină în mare măsură ce gene vor rămâne tăcute (adică „inhibate”) și care vor deveni active. Spre exemplu, este posibil să ai o predispoziție genetică pentru a te îmbolnăvi de cancer, dar dacă organismul tău este hrănit corect și nu este expus la foarte multe toxine, există o șansă foarte mică să te îmbolnăvești efectiv de această boală. Chiar dacă te îmbolnăvești, este posibil ca celulele tale albe din sânge să fie suficient de puternice pentru a ucide celulele canceroase de îndată ce apar, astfel încât să nu experimentezi niciodată simptomele propriu-zise și să nu fi diagnosticat cu cancer. Alternativ, dacă ești diagnosticat totuși, există o șansă mult mai mare să te vindeci. Prin intermediul alegerilor legate de un stil de viață optim, tu îți poți „inhiba” genele cele mai nocive și le poți activa pe cele care promovează starea de sănătate.