

Podsumowanie

Pracując nad tą książką, wraz ze wszystkimi współautorami, mieliśmy okazję podsumować naszą wieloletnią pracę z pacjentami. Jako lekarz na swojej drodze spotkałam już setki przypadków i z całą pewnością mogę powiedzieć jedno: każdy był inny. To, że przychodzi do mnie pacjentka z chorobą Hashimoto, nie oznacza, że będzie można wdrożyć postępowanie podobne jak w dziesiątkach innych przypadków, z którymi miałam do czynienia wcześniej. Dlatego – co mogę poświadczyć moją praktyką lekarską – najważniejsza jest zawsze indywidualizacja zaleceń i holistyczne spojrzenie na problem pacjenta.

Sceptycy zarzucają wspomaganie leczenia chorób autoimmunologicznych odpowiednio dobraną dietą ze względu na brak twardych badań naukowych. Warto jednak pamiętać, że ta luka nie jest spowodowana nieskutecznością diety opartej na immunologicznym profilu żywności, ale wynika z trudności przeprowadzenia prób populacyjnych i doboru metod badawczych. Nawet jeśli lekarz prowadzący lekceważy znaczenie nadwrażliwości pokarmowych np. w chorobie Hashimoto czy atopowym zapaleniu skóry, to należy rozważyć wprowadzenie zindywidualizowanej diety w oparciu o badania nadwrażliwości IgG-zależnych.

Jedenaście lat istnienia Instytutu Mikroekologii oraz moje doświadczenia z pacjentami pokazują, że efekty zmiany diety i wprowadzenie celowanej probiotykoterapii zaskakują nie tylko chorych, lecz również ich lekarzy. Z całą mocą podkreślam też, że dieta i suplementacja powinny stanowić wsparcie leczenia, a nie być stosowane w zamian. Nie bez powodu za granicą dietoterapię i inne metody wspomaganie leczenia nazywa się medycyną komplementarną (uzupełniającą).

Mam nadzieję, że udało się nam, jako autorom, wytłumaczyć, dlaczego mikroflora jelit i dieta są filarami w walce o zdrowie i lepsze samopoczucie. Praktyczne wskazówki i przewodnik po eliminacji z pewnością ułatwią stawianie pierwszych kroków na drodze wolnej od glutenu i nabiału. Każda zmiana zaczyna się od pierwszego kroku. Była nim właśnie ta książka. Teraz czas na kolejne...

dr n. med. Mirosława Gałęcka