



Figura 23. Hidrosadenită Axilară înainte și după Dieta Oloproteică.
Modificare după 60 de zile de Dietă Oloproteică.

mulțumesc, mulțumesc, domnule profesor Castaldo! Îmi pare rău că nu v-am cunoscut înainte. M-ați fi scutit de 10 ani de suferință.” Este minunat să auzi că ți se spun astfel de lucruri!

C. FIBROMIALGIE

Fibromialgia este o boală reumatică definită prin durere musculară difuză, modificări ale ritmului somn-veghe, oboseală, dureri de cap, anxietate și depresie. Devine o epidemie propriu-zisă, în special la femeile aflate la vârsta fertilă, dintr-o serie de cauze pe care le voi analiza pe scurt. De-a lungul experienței mele clinice, aproape toate pacientele care sufereau de fibromialgie prezentau semne și simptome gastro-intestinale cu meteorism accentuat, care se instalează în special după ingestia alimentelor cu agenți de dospire, bogate în zaharuri (pizza este prin excelență mâncarea cea mai suspectată). Aceste paciente prezintă, de asemenea, o permeabilitate intestinală modificată, suficientă pentru a mă convinge, chiar și după rezolvarea pozitivă a



sutelor de cazuri, că disbioza intestinală în loc să fie considerată un aspect al bolii, poate fi, în schimb, considerată cauza acesteia.

Din păcate, disbioza este asociată cu o modificare a imunității, multiple fenomene de intoleranță alimentară și/sau alergii și o afecțiune cronică de colon iritabil. Dar, ceea ce ne îngrijorează sunt manifestările extraintestinale ale fibromialgiei care au în mare măsură legătură cu candidoza intestinală. Candida produce candidotoxină, o substanță neurotoxică care acționează asupra sistemului nervos central și periferic compromițând acțiunea de reglare a neurotransmițătorilor cerebrali; acest lucru nu numai că provoacă apariția simptomelor psihice, cum ar fi depresia și anxietatea, ci și tulburări de somn, trezirea fără recuperare, cefaleea și migrenele, oboseala, pierderea memoriei și concentrării și dureri musculare-tendinoase difuze.

De fapt, durerile nu sunt legate de patologiiile organelor și numeroasele analize prescrise pacienților care suferă de fibromialgie sunt în general normale. Patologia ar putea fi mai degrabă interpretată ca o modificare a percepției, o dereglare neuroceptivă probabil datorată acțiunii neurotoxice a candidiei. Din păcate, proliferarea candidiei este din ce în ce mai frecventă, nu numai din cauza dietelor din ce în ce mai bogate în zaharuri rafinate, ci și din cauza abuzului de antibiotice, medicamente cu cortizon și medicamente cu estrogen și progesteron. Dacă analizăm în detaliu anamneza pacientei noastre cu fibromialgie, putem identifica cu ușurință evenimentul declanșator de tip alimentar sau farmacologic.

Dacă fibromialgia s-a manifestat cu toată paleta sa simptomatologică, este dificil să fie ameliorată printr-o alimentație echilibrată, fiind necesară o resetare glicemică prelungită, care să reducă drastic virulența candidiei, permițând substanțelor anti-candida naturale să reechilibreze microbiota intestinală.

Există multe substanțe anti-candida naturale, noi în general folosim acidul caprilic, care este un acid gras cu 8 atomi de carbon prezent în uleiul de cocos, cuișoare, probabil cel mai puternic condiment anti-candida, extract de oregano și semințe de grapefruit, dar există și altele, cum ar fi uleiul de arbore de ceai sau usturoiul, de exemplu. În ultimii ani, cercetările științifice au acordat multă atenție



funcției mitocondriilor care pare compromisă în fibromialgie. Deci, ne-am afla, ca în multe alte patologii, în special în cele degenerative ale sistemului nervos, în prezența unei disfuncții mitocondriale. Trebuie subliniat faptul că o dietă foarte săracă în zaharuri, cum ar fi Dieta Oloproteică, ameliorează disfuncția mitocondrială, dar este oportun în aceste cazuri, în special atunci când simptomatologia fibromialgică este severă, să suplimentați dieta cu antioxidanți care activează funcționarea mitocondriilor, cum ar fi coenzima Q10, ciuperca siberiană *Chaga* sau acidul lipoic. Două recomandări finale pentru pacientul cu fibromialgie: să regleze nivelurile de cortizol și să combată stresul cu plante ayurvedice, precum *Ashwagandha* și să controleze nivelurile de vitamina D, o vitamină fundamentală neuroprotectoare, care este aproape întotdeauna deficitară la pacientul cu fibromialgie.

Și lactoferina poate fi considerată un produs nutraceutic ideal pentru disbioza intestinală și pentru fibromialgie. Este un produs relativ ieftin extras din lapte de vacă, cu tolerabilitate ridicată după ingestie și cu acțiuni de protecție dovedite.

Este o proteină care leagă fierul, prezentă în cantități mari în colostru și în laptele matern și, în cantități mai mici în secrețiile externe (salivă și lacrimi) și în lichidele tractului digestiv.

Capacitatea lactoferinei de a lega fierul o face o moleculă puternic antimicrobiană deoarece, prin îndepărtarea fierului din bacterii, împiedică înmulțirea acestora și exercită de asemenea o interacțiune specifică cu peretele celular al bacteriilor, virușilor și paraziților. Este o componentă importantă a leucocitelor polimorfonucleare și este eliberată în țesuturi și în sângele infectat în timpul procesului inflamator, reglând astfel răspunsul imunitar prin protejarea împotriva infecțiilor și a șocului septic. Disbioza intestinală și creșterea necontrolată a colonizării intestinale cu *Candida albicans* pot apărea imediat, în timp ce simptomele sistemice și cronice, cum ar fi fibromialgia, pot apărea în anii următori. În plus, alți nutrienți esențiali lipsesc adesea la pacienții care suferă de candidoză cronică și fibromialgie, cum ar fi zincul, magneziul, seleniul, acizii grași esențiali, acidul folic, vitamina B6 și vitamina A.



O proliferare excesivă a *Candidei* poate fi, așadar, prevenită urmând modele alimentare sănătoase, care includ diete cu conținut glicemic și insulenic scăzut, cum ar fi dieta LOGI și tratată cu o dietă aglucidică, cum ar fi Dieta Oloproteică pe care o folosesc de ani de zile.

Cu Dieta Oloproteică și cu suplimentele pe bază de substanțe naturale anti-Candida am tratat cu succes sute de pacienți cu fibromialgie, dintre care unii cu forme foarte grave. Din păcate, fibromialgia afectează foarte multe persoane din întreaga lume, inclusiv „bolnavii celebri”, precum cunoscuta vedetă pop Lady Gaga. Ei i s-a adresat o pacientă de-a mea, Rebecca, de 25 de ani, care a venit la mine deprimată și descurajată, deoarece terapiile obișnuite cu medicamente psihotrope, relaxante musculare și analgezice nu avuseseră niciun efect pozitiv. Ajunsese să își întrerupă chiar și studiile universitare. Tratamentul dietetic pe care i l-am prescris i-a ameliorat mult situația, Rebecca și-a reluat inclusiv studiile, pentru că și-a recăpătat starea de bine și, în cele din urmă, și-a luat și licența.

„Dragă Lady Gaga, îi scria Rebecca, am douăzeci și cinci de ani și de aproximativ trei ani (după o perioadă foarte lungă de investigații medicale) am descoperit că sufăr de fibromialgie: o boală complexă și meschină, care provoacă dureri difuze și oboseală cronică, însoțite cu o înfinitate de simptome conexe (tulburări ale somnului, probleme gastro-intestinale, stres cronic, depresie și multe altele!). Sincer, nu reușesc nici măcar să îmi amintesc cât de mult mi-a afectat această patologie viața, dar există multe episoade, mai ales din copilăria mea, pe care le am încă bine imprimată în minte. Dintre acestea îmi amintesc de o excursie cu școala și din acea călătorie rețin că, în timp ce prietenii mei alergau printre fântânile din grădină, eu a trebuit să-i aștept jos cu învățătoarea, pentru că, după câțiva pași, obosisem, aveam tahicardie și amețeli. Și sunt nenumărate episoade asemănătoare care mi-au marcat viața de până acum. Despre fibromialgie se vorbește rar și puțin oameni o cunosc și știu cum să o diagnosticheze.

Lucrul cel mai rău este că este o boală „fantomă”: există, dar nu se vede. Prin urmare, de multe ori lumea nu te crede. După fiecare analiză, după fiecare control medical, rezultă că ești perfect sănătos și de multe ori, din acest motiv, mi s-a răspuns (chiar și de către medici):



«Poate că ești doar stresată. Odihnește-te, ia niște antidepresive și vei vedea că totul trece!». Este inutil să descriu câtă furie și câtă durere provoacă aceste fraze, mai ales pentru că în definitiv credem în ea și ne convingem că nu valorăm nimic. Nu poți ieși la plimbare pentru că obosești imediat, te trezești cu greu și trebuie să îți începi ziua cu dureri la mâini, brațe, picioare, spate, gât, care sunt mereu blocate, cu insomnia aproape noapte de noapte și o strângere de mână și o simplă îmbrățișare mai puternică, o frână în autobuz fac parte din tortura ta zilnică. Uneori, chiar și ridicarea unui pahar înseamnă că trebuie să depui efort. Este foarte dificil să te faci înțeles și să arăți cât este de imobilizant. Ceilalți văd o persoană aparent „sănătoasă” pentru că nu sunt într-un scaun cu rotile, nu merg susținută de cârje, nu sunt pe patul de spital... Cu fibromialgia încerci să duci o viață ca toți ceilalți: poți merge, te duci la serviciu, la cumpărături, chiar ieși cu prietenii seara. «Cum poți fi bolnavă?

Cu siguranță inventezi o boală sau exagerezi!» aud spunându-mi-se. Și totuși, în spatele unei vieți aparent normale, există o mare suferință zilnică: chiar și cele mai mici gesturi devin operațiuni dificile care necesită un efort mare și susținut. Și ajungi într-un punct în care nu mai poți. Dacă o persoană „normală” la sfârșitul zilei crede că este obosită, ar trebui să știe cum se simte cine suferă de această boală. Ajunsesem în punctul în care nu mai puteam merge la școală sau nu mai puteam să mă ocup de casă. Acum trei ani, după un control la un bun reumatolog, am primit în cele din urmă un diagnostic... într-un anumit sens m-am simțit ușurată, am avut în sfârșit confirmarea că sufeream de ceva real și că nu eram „o persoană slabă, cu rezistență scăzută la durere, ipohondră și somatizantă”, așa cum sugerase cineva, dar din păcate acela a fost și începutul unui alt drum anevoios: luam antidepresive și relaxante musculare, dar nu îmi erau suficiente, mă simțeam rău în continuare și nu făceau altceva decât să mă epuizeze. Dar în acea perioadă am început să practic yoga, ceea ce m-a ajutat foarte mult să-mi relaxez mușchii încordați. Într-o zi, mi-am dat seama că nu mai pot continua așa, trebuia să-mi iau soarta în mâini și să o transform, crezând eu că, dacă îmi voi da silința, voi putea îmbunătăți fiecare lucru. Așa că am început să studiez patologii și posibilele tratamente; am aflat de un

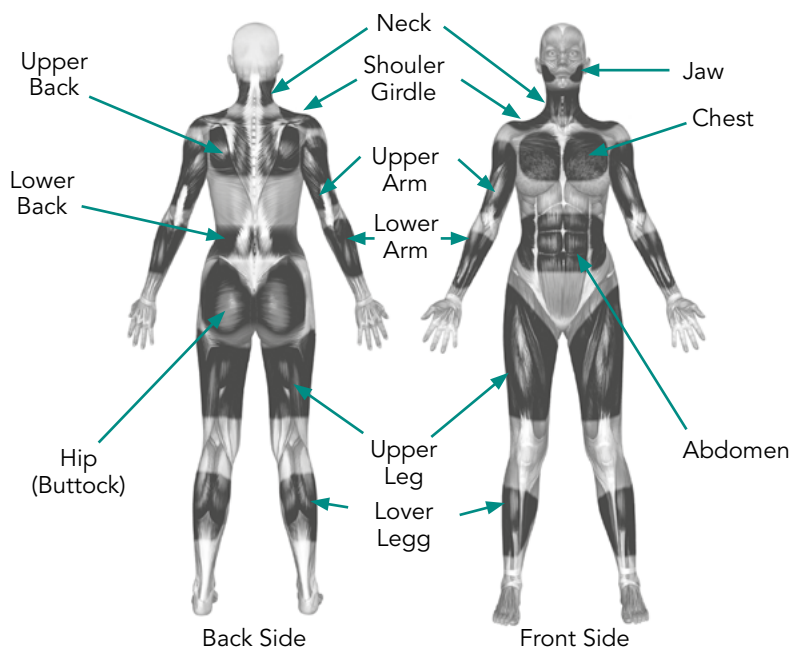


specialist, un medic nutriționist, doctor Giuseppe Castaldo, care studia tratamentul fibromialgiei prin alimentație. A trebuit să parcurg diverse etape alimentare, de la cea de purificare, care a inclus douăzeci și opt de zile doar cu legume, lichide și suplimente, la cea actuală în care pot mânca aproape orice (evitând zaharurile care, potrivit acestui specialist, sunt cauza inflamației musculare). Nu sunt vindecată, pentru că fibromialgia nu se vindecă, durerile provocate de schimbările climatice sunt întotdeauna prezente, dar, de-acum, ce a fost mai rău a trecut, iar calitatea vieții mele s-a schimbat considerabil: anxietatea și problemele gastrice s-au ameliorat, în esență oboseala s-a diminuat și mă simt mult mai activă, mai ales din punct de vedere mental. În plus, de când urmez această terapie, nu mai iau niciun medicament, iar terapia alimentară pe care o urmez implică administrarea multor suplimente pe bază de plante naturale). Am vrut să-mi împărtășesc personal experiența, nu pentru a fi compătimită sau pentru a stârni mila cuiva (este ultimul lucru pe care mi l-aș dori!), ci pentru că am crezut că este singura modalitate de a-i face pe ceilalți să înțeleagă ce este cu adevărat fibromialgia. Boala există, noi existăm, suntem 2.000.000 în Italia... și din fericire există acei medici, puțini la număr, care o cunosc și care ne înțeleg. Aparent suntem oameni normali, dar în interiorul nostru există multă suferință, nu este ușor să trăiești în fiecare zi cu dureri cronice, este devastator, îți răpesc zâmbetul și dorința de a merge mai departe. Mi-ar plăcea să se vorbească mai mult despre această patologie, pentru ca oamenii să înțeleagă, fără să se oprească doar la aparențe. Tuturor celor bolnavi pot doar să le spun că trebuie să încercăm să nu lăsăm fibromialgia să preia controlul, ea face parte din noi, dar nu suntem doar ea și, pe cât posibil, trebuie să ne bucurăm pe deplin de momentele frumoase pe care le trăim în fiecare zi, pentru că există o singură viață și nu merită să o irosim! "

Nu știu dacă Lady Gaga a citit vreodată această scrisoare, dar cu siguranță ceea ce scrie Rebecca ne face să înțelegem suferința pacientului cu fibromialgie și strigătul ei de ajutor.

Evaluarea fibromialgiei

Conform criteriilor ACR, aceasta este diagnosticată ca urmare a unei „dureri musculo-scheletice difuze (care afectează ambele părți ale



Stabilirea indicelui de durere difuză (WPI)
Punctajul indicelui WPI este cuprins între 0 și 19

corpului, atât partea superioară, cât și cea inferioară și care implică întreaga coloană vertebrală), care persistă de cel puțin 3 luni, asociată cu durere la cel puțin 11 din cele 19 *tender point*." Simptomele generale nu sunt de tip predominant neurodegenerativ și intestinal, ci sunt evaluate cu ajutorul testului SS-Score (Symptom Severity Score).

I-Symptom Severity Score (SS-Score)

Astenie

Trezire fără odihnă

de la 0 la 3 (până la 9)

Pierderea concentrării



I-Symptom Severity Score (SS-Score)

Itching	Muscle pain
Wheezing	Irritable bowel syndrome
Raynaud's phenomenon	Fatigue/tiredness
Hives/welts	Thinking or remembering problem
Ringing in ears	Muscle Weakness
Vomiting	Headache
Heartburn	Pain/cramps in abdomen
Oral ulcers	Numbness/tingling
Loss/change in taste	Dizziness
Seizures	Insomnia
Dry eyes	Depression
Shortness of breath	Constipation
Loss of appetite	Pain in upper abdomen
Rash	Nausea
Sun sensitivity	Nervousness
Hearing difficulties	Chest pain
Easy bruising	Blurred vision
Hair loss	Fever
Frequent urination	Diarrhea
Painful urination	Dry mouth
Bladder spasms	

0 symptoms Give yourself a score of 0
 1 to 10 Give yourself a score of 1
 11 to 24 Give yourself a score of 2
 25 or more Give yourself a score of 3

SS score (I+II) = 0-12

Cu Dieta Oloproteică se reduc rapid punctajele WPI și SS și, nu de puține ori, se întâmplă să observăm resetarea punctajelor, indiferent de cât de mari au fost înainte de terapia nutrițională.

lată mai jos poveștile a două dintre pacientele mele.



POVEȘTEA CRISTINEI

Cristina este o femeie de 40 de ani, ușor supraponderală (IMC 27), diagnosticată cu fibromialgie de câțiva ani. De ceva timp femeia se luptă cu această boală, trecând de la un specialist la altul, dar fără niciun rezultat relevant, în afară de falsa convingere că este o persoană „deprimată” și prin urmare, se tratează cu medicamente antidepresive. Viața ei a luat o turnură extraordinară cu ocazia unei conferințe în cadrul căreia am prezentat public ideea mea că fibromialgia este, în esență, o boală legată de disbioză și candidoză intestinală și că o terapie nutrițională Oloproteică ar putea să o „reducă la tăcere”.

Femeia s-a prezentat la clinică plină de speranță, dar și puțin sceptică. Trecuse prin multe și nu îi venea ușor să creadă într-o schimbare bruscă a simptomatologiei sale doar printr-o terapie nutrițională. De mulți ani se trezea obosită și așa era pe tot parcursul zilei, în ciuda faptului că era o femeie cu multe curiozități, activă mental și care se implica activ în viața socială.

Dar ajungea acasă distrusă și fără pic de energie pe care să o dedice ei însăși sau familiei. Chiar și joaca cu copiii, pe care îi adora, devenise pentru ea o corvoadă. Simptomele includeau diferite puncte sensibile dureroase, neodihnită, o caracteristică constantă în fibromialgie, oboseală și astenie pe tot parcursul zilei, dificultăți de concentrare și memorie, colon iritabil, migrene frecvente, amețeli, insomnie, nervozitate și respirație sacadată. I-am explicat că toată această simptomatologie este o consecință a unei acțiuni neurotoxice a Candidei, care devenise probabil virulentă, după ce urmase în mod repetat terapii hormonale cu scopul de a induce a doua sarcină. I-am prezentat, de asemenea, caracteristicile terapiei nutriționale pe care doream să i-o prescriu. În timpul controlului mi-a pus multe întrebări la care am răspuns în detaliu și cu plăcere. Deși i-am prescris o terapie complexă și, în multe privințe, asocială, ea s-a ridicat de pe scaun cu zâmbetul pe buze și mi-a spus cu determinare că va urma totul ca la carte. În cele 28 de zile de terapie mi-a trimis puține mesaje cu mici îndoieli și cereri de clarificare. La sfârșitul terapiei, a venit la clinică



cu o siluetă modelată, o îmbrăcăminte mai seducătoare (Cristina era o femeie frumoasă), cu aproximativ 6 kg mai puțin și un tonus muscular și subcutanat bun. Dar lucrul incredibil a fost dispariția totală a simptomelor dureroase, astenice și a tulburărilor de somn de care suferea incredibil de tare. Toate simptomele de care se plânsese înainte de terapie dispăruseră „ca prin minune”, spre marea ei uimire. Astfel, în ziua controlului, Cristina mi s-a adresat tot cu un zâmbet radiant, spunându-mi: „Dacă a fost atât de ușor, de ce a trebuit să sufăr în toți acești ani fără nici cea mai mică ameliorare? De ce nu mi-a spus nimeni nimic?”

Ar trebui să reflectăm asupra acestor cuvinte.....

POVEȘTEA CATERINEI

Caterina este o tânără care suferă de fibromialgie la doar 24 de ani, o vârstă neobișnuită pentru debutul acestei patologii, care în mod normal se instalează între 40 - 60 de ani. Studentă la Literaturi moderne, a rămas în urmă cu examenele din cauza simptomelor aproape invalidante care îi provoacă astenie pe tot parcursul zilei, oboseală dimineața și chiar dificultăți de vorbire. Viața ei este influențată de o stare inexplicabilă de durere difuză și astenie profundă 24 de ore din 24, care o țin în casă, chiar și în noaptea de sâmbătă, moment de maximă desfășurare a vieții sociale și de relaxare pentru o tânără de vârsta ei. A început ezitant terapia nutrițională Oloproteică și, după câteva zile, a întrerupt-o. I-am vorbit foarte categoric, explicându-i pe un ton aproape părintesc necesitatea reluării terapiei nutriționale, care avea să îi aducă beneficii inclusiv pe plan universitar. Și așa a fost! După doar 15 zile, fata a început să se simtă mai energică și și-a susținut examenele finale, obținând note maxime. În ziua mult așteptatului control mi-a mărturisit: „Domnule doctor, dumneavoastră sunteți un magician. Mi-ați spus că examenele vor merge mai bine și așa a fost. Am luat 30 la ultimele două examene și acum mai am de susținut lucrarea de diplomă.”